

Slank zonder Dieet



Cors van den Berg

Slank Zonder Dieet

Cors van den Berg

Proloog

Als je doet wat je altijd hebt gedaan, zal je krijgen wat je altijd kreeg!

Het enige dieet dat werkt, is een dieet dat je gemakkelijk vol kunt houden, de rest van je leven.

Hoe werkt het?

Je hebt het gevoel dat het wel een paar kilo minder kan en gaat op zoek naar een geschikt dieet. Uit de talloze aanbiedingen vind je op internet een dieet waarvan jij denkt dat dat bij je past. Je gaat er helemaal voor. Je doel is 5 kilo er af.

Drie maanden lang werk je je in het zweet en dan zijn ze binnen, die 5 kilo. Mooi, doel gehaald. Je gaat over tot de orde van de dag en eet en leeft weer zoals je gewend was te eten en te leven. Je hebt immers je doel gehaald. Maar als je een maandje later weer op de weegschaal stapt, schrik je je een hoedje. De vijf kilo zijn als sneeuw voor de zon verdwenen. Hoe kan dat?

Dieten zijn eindig

Nou, dat zal ik je uitleggen: alle dieten hebben een ding gemeen, ze zijn niet gemaakt om levenslang vol te houden. Dat levert namelijk maar 1 keer financieel iets op voor de dieet-industrie. Daar is de industrie dus niet bij gebaat.

En jij ook niet. Of liever daar sta jij niet bij stil. Jij denkt bij een dieet niet aan levenslang. Jij denkt: ik houd het een paar maanden vol, dan ben ik een paar kilo kwijt. That's it! Zo werkt dat natuurlijk niet.

Korte termijndoelen

Want als je je korte termijndoel hebt gehaald, val je weer terug op je oude eetpatroon, het eetpatroon waardoor je juist te dik bent geworden en staat er dan versteld van dat je inspanning voor niets is geweest. Want ja, als je doet wat je altijd deed, zal je krijgen wat je altijd kreeg!

Dus als je eet wat je altijd hebt gegeten, levert dat hetzelfde resultaat op waar je nu juist vanaf wilde. Binnen de kortste keren zit je weer op je oude gewicht of er iets boven.

Je gaat weer shoppen, pikt er een ander dieet uit en de geschiedenis herhaalt zich. Vanaf dat moment hop je van dieet naar dieet, net zo lang tot je lichaam zegt: 'Zoek het maar uit. Ik geef het op'. Je hebt je lichaam kapot gediët. Wat je ook probeert, er gaat geen grammetje af, er komen alleen maar kilo's bij. Dieten is een lucratieve business, en jij bent het verdienmodel.

Levenslang

Een commercieel dieet dat je levenslang volhoudt bestaat dus simpelweg niet. Er is geen enkel dieet dat zo bij je past, dat het je geen enkele moeite kost om levenslang vol te houden, en je bovendien alle voedingsstoffen geeft die je nodig hebt..

Hoewel..., op chronischgezond.nu ben je daarvoor wel aan het juiste adres. Als je simpelweg gezond gaat leven en eten, ben je in no time op je ideale gewicht. En dat blijf je, de rest van je leven! Zonder moeite!

Dit boekje helpt je je eigen eetpatroon samen te stellen. Het legt uit waarom en waarvan je dik wordt, benoemt producten die je beter uit je eetpatroon kunt schrappen en geeft je alternatieven waar je niet dik van wordt, maar die wel lekker en gezond zijn. Zo verwijder je stap voor stap producten uit je eetpatroon, net zo lang tot je een eetpatroon hebt gevonden waar je niet dik(ker) maar slanker door wordt en dat je gemakkelijk levenslang vol kunt houden.

Gek genoeg..

Maar gek genoeg is voeding niet de belangrijkste oorzaak van jouw manier van eten. Wat we vaak vergeten is dat het juist je gedachten zijn die je in de waan laten dat je goed bezig bent. Die zorgen ervoor dat je blijft eten zoals je altijd gegeten hebt, dat je je best tijdelijk aan een dieet wil overgeven, maar daarna moet het ook klaar zijn. Een korte termijn is nog wel te overzien, maar verder gaan onze gedachten niet.

Sterker nog, dat halen ze niet eens. Ze kunnen op het moment dat jij denkt aan een dieet, niet bedenken dat er ook een post-dieet periode komt. Dat je daarna niet doorgaat met je dieet – dat is immers tijdelijk – en dat je dan dus zeer waarschijnlijk terug zal vallen op je oude dieet. Dat je dan misschien een aantal kilo's kwijt bent, maar dat die er gezien de spreuk hierboven, binnen de kortste keren weer aan zitten.

Maar ja, wat dan?

Voor blogs, podcast en informatie over risicoloos 'diëten' verwijs ik je graag naar chronischgezond.nu. Tot 1 oktober kan je daar gratis rondneuzen en zelfs cursussen doen die je helpen om je gewicht op pijl te krijgen en vooral te houden. Dat betekent dubbele winst: een mooi lichaam en een goede gezondheid.

Voor wie de bomen door het bos niet meer ziet als het om gezond gaat, het volgende: chronischgezond.nu maakt het heel duidelijk: wat je immuunsysteem versterkt, is gezond, wat het verzwakt is ongezond. *Natuurlijke, onbewerkte* voeding is lichaamseigen, dat herkent ons lichaam als voeding, dus dat is gezond, terwijl (ultra) bewerkte voeding synthetische of chemische stoffen bevat die ons lichaam niet herkent als voeding, dat is dus (heel) ongezond.

Succes verzekerd!

Inhoudsopgave

1.	Proloog	2
2.	Inleiding	5
3.	'Ik zie door de bomen het bos niet meer'.	12
4.	De dieetindustrie	17
5.	Waarom ga je op dieet?	20
6.	De voedingsindustrie	25
7.	Gevolgen van het moderne eet- en leefpatroon	43
8.	Gezond verstand	47
9.	Vaten & detoxen	50
10.	Gezond en blijvend op je (ideale) gewicht	61
9.	Zeven-stappenplan	63

Bijlages

1.	Gezond eten automatisch afvallen	70
2.	Dagelijkse gebruiksaanwijzing	73
3.	Do's en dont's	75
4.	Top-10 'voedsel om te vermijden'.	79
5.	54 Tips om succesvol af te vallen	81
6.	Recepten	83
7.	7 Stappenplan	
	Epiloog	93

1. Inleiding

Laten we er niet om heen draaien, het aantal mensen met ernstig overgewicht neemt de laatste jaren schrikbarend toe. Even om in de stemming te komen alvast wat cijfers:

- Bij kinderen tussen de 4 en de 18 jaar is op dit moment ongeveer 25% (veel) te dik en dat aantal neemt jaarlijks met 6% toe.
- Bij de volwassenen ligt dit percentage minstens 2 maal zo hoog, de helft van alle volwassen Nederlanders heeft overgewicht.

Minstens net zo veel mensen zijn dag in, dag uit bezig met lijnen. Om in deze behoefte te voorzien, kun je als consument kiezen uit meer dan vijftig verschillende dieten, van Sonja Bakker-dieet tot een koolhydraatarm-dieet, fruitdieet, brooddieet, en ga zo maar door.

De markt wordt overspoeld met dieetboeken, dieetproducten en -pillen, en heus niet omdat de bedenkers ervan het zo goed met ons en onze gezondheid voor hebben. Nee, de meeste dieetgoeroes en dieetclubs hebben er juist alle belang bij dat wij ons dik voelen, op dieet gaan, om daarna tegen het jojo-effect aan te lopen en vanaf dat moment voor de rest van ons leven een dieetslaaf te zijn. Want daar verdienen ze een heel behoorlijke boterham mee.

Ons lijf

De processen die binnen ons lichaam plaatsvinden worden onze stofwisseling, of metabolisme genoemd. Hoe efficiënter ons metabolisme werkt, desto minder afvalstoffen er worden geproduceerd.

En hoe *hoogwaardiger* de producten zijn die wij eten, desto meer gezonde ingrediënten, desto beter het verbruik ervan en des te minder vetaanzet op verkeerde plaatsen.

Alle levensmiddelen in de supermarkt bevatten in meer of mindere mate:

- Calorieën
- Voedingsstoffen (koolhydraten, vet, eiwit)
- Vitaminen en mineralen (die zorgen voor de aanmaak van enzymen (o.a. nodig voor de spijsvertering en stofwisselingsreacties).
- Maar ook synthetische, chemische stoffen.

Wat is gezond?

Je kunt twee eetpatronen onderscheiden:

1. Bewerkte voeding

Ruim 96% van alle mensen doet zijn boodschappen in de supermarkt en eet dus bewerkte voeding. Het, zoals ik dat noem, *reguliere* eetpatroon bestaat voornamelijk

uit licht of meestal zwaar bewerkte producten. Deze producten koop je in de supermarkt, maar ook bij tankstations, sportkantines, scholen, pretparken, etc.

Voedingsproducten die weinig gezonde stoffen bevatten, zoals vitaminen en mineralen, maar wel veel calorieën, e-nummers en andere synthetische, chemische additieven; toevoegingen om het ons naar de zin te maken: die producten zijn namelijk lang houdbaar, lekker zoet, maar ook eetlust opwekkend.

Het is voedsel waarbij het lichaam zijn eigen enzymen moet aanspreken om die calorieën in bruikbare energie om te zetten, maar waar na het verbruik van die bestaande lichaamseigen enzymen een overschot aan calorieën overblijft dat als vetreserve wordt opgeslagen. Je wordt er dus op z'n minst dikker van.

2. Natuurlijk, dus onbewerkt.

Aan de andere kant van het spectrum heb je voedingsproducten die al deze lichaamsvreemde stoffen niet bevatten. Dat zijn natuurlijke producten die je niet dik maken, maar je juist helpen om op je ideale gewicht te komen en te blijven en die je als een soort bonus ook helpen om ziektes te voorkomen. Het is voeding die onze voorvaderen altijd hebben gegeten en gedronken, voeding waar niets op, in of aan zit dat je gezondheid schaadt. Het is geen dieet, maar een leefstijl.

Dieet of leefstijl?

Zoals gezegd, teren verreweg de meeste mensen op het eetpatroon dat bestaat uit voornamelijk *bewerkte* voedingsproducten. Deze mensen hebben een grotere kans om ziek of dik te worden dan de mensen die natuurlijk of biologisch eten. Deze mensen gaan vroeg of laat op dieet.

Aangezien, zoals je hiervoor zag, het aantal te dikke, zelfs obese mensen met het jaar groeit – net als het aantal chronisch zieke mensen: in 2013 waren dat er 5 miljoen en vijf jaar later was dat zelfs verdubbeld (Info: het RIVM). Hoe de stand nu is, weten we niet, maar de kans dat het verminderd is, lijkt heel erg klein.

Aan Corona zagen we dat het grootste deel van de mensen die daar aan dood gingen op leeftijd waren, een of meer onderliggende ziektes hadden en bijna allemaal te dik of veel te dik. Deze tendens gaat gelijk op met dit moderne eetpatroon. Aan de zijkant daarvan is er een nieuwe industrie gegroeid, een industrie die zich bezighoudt met dieten. Wat betekent dit aanbod voor de consument?

Kunnen ze er iets mee? Krijgen ze waar voor het bestede geld? Het antwoord is voorspelbaar: 'Nee natuurlijk niet, het kost handenvol geld, maar levert, behalve hoop ooit op het ideale gewicht te komen en veel dieetervaring met name op het gebied van het jojo-effect, meestal helemaal niets op.

Dieet & seks

Toch is voeding en lijnen onder vrouwen het meest besproken onderwerp naast seks en relatie(s). Het is dan ook niet zo vreemd dat er een levende en zeer lucratieve handel aan lijnproducten en diëten is ontstaan. Maar kort gezegd: de resultaten zijn schrijnend.

Daarom heet dit boek *Slank Zonder Dieet*. Dat is natuurlijk niet voor niets. Iedereen die al eens een lijnpoging heeft ondernomen weet dat een dieet, als het om afslanken gaat, maar een beperkte houdbaarheidsdatum heeft. Het komt niet zo vaak voor dat iemand die aan een afslankdieet begint, op haar sterfbed mompelt: 'Dat heb ik toch mooi mijn hele leven vol gehouden'. Hoe komt dat toch?

We eten te veel

'De afgelopen decennia is er van alles beweerd, maar de kern is: we bewegen te weinig, en eten van alles te veel', zegt Fred Brouns, hoogleraar *Innovatie Gezonde Voeding* aan de Universiteit Maastricht. Hij werkt op de afdeling Humane Biologie en legt uit dat veel mensen volledig de weg kwijt zijn als het om eten gaat.

'We worden omringd door bewerkte voedsel, we werken in deze haastige maatschappij te snel en te vaak iets naar binnen en we zijn ons daar niet of nauwelijks van bewust. Velen van ons kiezen voor gemak. Even gauw een magnetronmaaltijd of een pizza uit de diepvries in de oven. De magnetron kan je vergelijken met chemo, het 'doodt' alle gezonde stoffen in ons eten. Ook staan we te weinig stil bij wat we drinken. Dat frisdrank veel (geraffineerde) suiker bevat is algemeen bekend. Minder mensen weten dat energiedrank ook flink wat klontjes telt'. Met andere woorden: ons eetpatroon bestaat meestal uit laagwaardig, in plaats van hoogwaardig voedsel. Dat geldt helaas ook voor het gros van de dieetproducten. Je krijgt wat je verdient, helaas vaak letterlijk.

Bewust eten.

Radmilla Soda, personal trainer, bekend van het televisieprogramma *Obese*: 'Bevrijd jezelf van het idee: ik moet dieten! Leer jezelf een nieuwe leefstijl van bewust eten en voldoende bewegen aan. Ga voor continuïteit. Kies voor een patroon dat je levenslang vol kan houden en dus waarbij je je prettig voelt.'

Eigen kracht

Dat klinkt prachtig en logisch, maar afvallen op eigen kracht blijkt echter niet voor iedereen te zijn weggelegd. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met overgewicht impulsiever zijn. Ze laten zich eerder leiden door het snelle resultaat van bijvoorbeeld een crashdieet. Dat leidt altijd tot een snel, maar tijdelijk resultaat, nooit tot een blijvend resultaat. Je kan het vergelijken met een dooie mus. Het kan zelfs leiden tot chronisch dieten en dan ben je een stuk verder van huis. Dan dieet je je lichaam kapot, en helpt niets meer.

Defenitie van dieet

Mijn definitie van 'dieet' is: een doelgerichte aanpassing aan je eetpatroon ten einde slanker of juist dikker te worden, die op (meestal korte) termijn gerealiseerd moet zijn, en doorgaans is gebaseerd op het vermijden van een essentiële voedingstof, en zonder enige vorm van alternatief of nazorg.

Een dieet is dus *eindig* en *zwaar*. Dat is de reden dat mensen ervoor kiezen en het soms best lang vol houden, omdat het overzichtelijk is; er zit een eind aan en zolang dat einde in zicht blijft, is het doel haalbaar; bovendien hoelang moet je het nu helemaal volhouden? Aan het eind van de tunnel is er licht, dan ben je het aantal kilo's dat je wenste kwijt en dan mag je immers weer alles eten.

Hoera! Maar wat dan?

Veel methodes om heel snel gewicht te verliezen zijn, ik zeg het maar ronduit, niet gezond, niet effectief en dus niet slim. Simpelweg omdat je essentiële voedingsstoffen mist die het lichaam dagelijks nodig heeft en omdat, zoals ik al zei, elk dieet eindig is. Je hormoonhuishouding raakt bovendien uit balans, en wanneer je weer 'normaal' mag eten, zitten die kilo's er daarom in minder tijd dan je hebt gelijnd, gewoon weer aan.

Uit een groot wetenschappelijk onderzoek van de University of California in 2007, onder meer dan duizend 'afvallers' (mensen die bezig waren een poging te doen af te vallen), bleek dat het volgen van een dieet zelfs schadelijk kan zijn voor de gezondheid. De meerderheid van de mensen had het totale gewicht dat ze verloren door een dieet ook weer teruggekregen, met daarbij zelfs extra gewicht. Deze manier van afvallen leidt tot aankomen en kan het risico op hartkwalen (waaronder een hartaanval) zelfs verdubbelen, aldus een artikel in *American Psychologist*.

Maar het kan nog erger, als je dat een aantal keren heb gedaan, loop je het risico dat je lichaam zodanig van slag raakt, dat geen enkel dieet of zelfs aanpassing van je eetpatroon, nog werkt. Je zit dan voor de rest van je leven opgescheept met een veel te dik lijf en er is niets meer aan te doen, weinig eten, veel eten, niets zal meer helpen. Je hebt je lijf kapot gedieet, dat is het doemscenario dat voor veel dieters op de loer ligt.

Hoe komt dat?

- *Verkeerde focus*: je focust je op een doel dat op (meestal) *korte termijn* moet worden gehaald, maar over de periode die daarna komt, denk je niet na. Dus als je met veel bloed, zweet en tranen je doel hebt gehaald, ben je blij, ga je het vieren en vervolgens ga je weer over tot de orde van de dag.

Dit houdt in de praktijk meestal in dat je terugvalt op je oude eetpatroon, het eetpatroon dus dat ertoe geleid heeft dat je te dik bent geworden, en meestal zit je dan weer heel snel op je oude gewicht al of niet met een bonus van ettelijke kilo's. Alles is dus uiteindelijk voor niets geweest. Voor jou dan, niet voor de fabrikanten van de producten die je hebben 'geholpen' bij het afvallen. Toch probeer je het een tweede keer, een derde keer, etc. met als gevolg dat je lichaam, zoals gezegd, van al dat lijnen flink in de war raakt.

- *Verkeerde systeem*: Je hebt het veel te moeilijk gemaakt voor jezelf. Je hebt je gefocust op het aantal kilo's en de tijd waarin je die kwijt wilde raken, maar niet op de manier waarop dat dieet in jouw leven zou passen. Je wist dat het lastig zou worden, maar dacht: die paar maanden houd ik het wel vol en dan ben ik al die vervelende kilo's in ieder geval kwijt. Bovendien kreeg je te maken met soms onvoorziene 'bijwerkingen' als een voortdurend hongergevoel, slaphed, problemen in restaurants, zondigen, etc. Maar vooral, ik zeg het nog maar een keer, bedacht je niet wat je zou doen als je je doel eenmaal zou hebben bereikt, wat je daarna zou gaan doen om op dat gehaalde streefgewicht te blijven.

- *Verkeerde eetpatroon*: je dieet bestond uit de verkeerde voedingsmiddelen. Bijvoorbeeld het brooddieet; dit kan natuurlijk nooit tot afvallen leiden omdat brood, dat wil zeggen het brood dat je in de supermarkt kunt kopen, gemaakt is van moderne tarwe, en dat zorgt er niet voor dat je kilo's kwijtraakt, maar juist dat er kilo's bij komen. Of je werd 'gedwongen' bepaalde producten waar je dol op bent, niet meer te eten, of andersom, bepaalde dingen die je juist niet lekker vindt, wel te eten. Maar ook de voedingsproducten die je in de supermarkt koopt, zijn voor je gewicht levensgevaarlijk. Dat komt omdat de voedingsproducenten aan deze producten allerlei additieven hebben toegevoegd waarvan je sowieso al dik wordt. Daarover meer in hoofdstuk 4.
- *Eenzijdig eetpatroon*: het dieet dat je volgde richtte zich op het elimineren of verminderen van een voedingsmiddel, bijvoorbeeld koolhydraten. Op zich een wellicht (daar kom ik later op) prima idee, maar dan moet je wel zorgen voor gezonde alternatieven. Meestal bevatten ongezonde producten ook hier en daar wel gezonde ingrediënten en als dat nu toevallig heel belangrijke ingrediënten voor je lichaam zijn, moet je wel zorgen dat je die op een andere manier binnen krijgt. Bovendien is een van de belangrijkste regels als het om gezonde voeding gaat, dat je gevarieerd eet.
- *Om de verkeerde reden*: vaak heeft overgewicht een andere reden dan te veel of te vet eten. Het is waar, meestal leidt te veel eten tot overgewicht, maar hoe komt het dat je zoveel eet? Vaak is de oorzaak van het teveel eten niet lichamelijk, maar psychisch of sociaal; het kan zijn dat een heel vervelende gebeurtenis in je leven je zo uit het lood heeft geslagen dat je je heil in eten bent gaan zoeken. Denk daarbij aan traumatische ervaringen als het verlies van een dierbare, een verkrachting- of incestervaring, pesten of eenzaamheid. Als dat de oorzaak is van je overgewicht, kun je daar alleen iets aan doen als je eerst dat trauma hebt verwerkt. Met name pesten helpt meestal niet echt, omdat je op een gegeven moment echt gaat denken dat je lelijk en dik bent. Daar helpt geen dieet tegen, alleen het aanpakken van je psychische probleem.
- *Je bent het van huis uit gewend*: of je bent grootgebracht met een *calorierijk eetpatroon*, zonder noemenswaardige gezonde producten omdat je moeder niet zo goed kon koken, gewoon gek was op ongezond eten of niet de tijd nam om je een gezonde maaltijd voor te schotelen. Of omdat ze, zoals zo velen nooit heeft kunnen bedenken dat wat de supermarkt verkoopt heel ongezond is. Je weet niet beter of je moeder had het beste met je voor. Natuurlijk staat dat niet ter discussie, maar wel dat je moeder de juiste kennis over gezond voedsel ontbeerde.

De verkeerde weg

Waarom is een dieet, welk dieet dan ook, niet de juiste weg? Omdat het woord 'dieet' en het woord 'volhouden' onlosmakelijk aan elkaar gekoppeld zijn. Volhouden betekent dat je er (veel) moeite voor moet doen om het voor elkaar te krijgen en dat is gewoon niet leuk. En iets dat niet leuk is, houd je doorgaans niet lang vol, en zeker niet je hele leven.

'Halen' is trouwens ook zo'n woord, het is gekoppeld aan een 'doel'. Dat betekent dus dat er een doel aan vast zit, meestal een doel dat op (korte) termijn gehaald moet zijn. En daarna dan?

Ja, wat daarna? Dat is wellicht de belangrijkste vraag, en deze vraag wordt bij maar bitter weinig dieten gesteld, laat staan beantwoord. Gek genoeg is het wel de belangrijkste reden dat mensen, zelfs als het dieet het beoogde resultaat heeft gehad, niet doorgaan met dat dieet, maar kiezen voor een ander, nog beter dieet. Kennelijk is dat eerdere dieet toch niet goed bevallen, maar blijven ze wel hoop houden dat een volgend dieet wel zal helpen. Het is niet goed bevallen, zo denken ze, omdat ze na het dieet weer heel snel op hun oude dieet zaten. Wellicht is dat met een ander alternatief anders.

Ze realiseren zich niet dat het met dat dieet wel was gelukt om het gedroomde aantal kilo's kwijt te raken, maar dat het pas daarna misging, toen ze weer teruggingen naar het eetpatroon van voor het dieet. Het dieet was in de geplande weken of maanden afgemaakt en daarmee hield het op. Er was geen 'daarna', geen nazorg, logisch want het dieet duurde maar een bepaalde tijd. En over de vraag wat je daarna moest doen, als je je doel gehaald had, is niet nagedacht.

Ook na dat dieet, wordt daar niet over nagedacht. Het enige alternatief is, zo denkt men, een volgend dieet. Nee dus, want dat is nu juist de basis van een miljardenindustrie: de *hoop* dat het ooit lukt. En dat is een loze hoop, zolang je niet gaat nadenken over wat er na een dieet moet gebeuren, anders blijf je aan het dieethoppen, met de kans dat je je lichaam kapot dieet. Het is net als met een gokverslaving: je wil het verloren geld terugwinnen, of je hebt geld gewonnen en gaat ervan uit dat dat de volgende keer weer gebeurt. Maar wie gelooft er nu in sprookjes?

Geen dieet

In dit boekje ga ik daarom uit van *geen dieet*, dus ook niet van een *bepaalde tijd of daarna* of zelfs een *aantal kilo's*, zodat dit een overbodige vraag wordt. En ook niet van producten weglaten, zonder dat daar een gezond en lekker alternatief tegenover staat. Maar gek genoeg wel van *een doel*.

Maar het doel is de weg niet het eindpunt: Ik ga er van uit dat je met behulp van de informatie in dit boek en vooral je eigen gezonde verstand, je eetpatroon en leefpatroon stapje voor stapje aan zult passen aan wie jij bent en wat het beste bij je past, ten einde je streefgewicht te halen en blijvend vast te houden.

Inderdaad, levenslang op het gewicht dat past bij je lichaamsbouw. En dat met weinig inspanning en weinig stress. En vooral, zonder teleurstelling dat je je doel niet hebt gehaald of dat je het niet hebt volgehouden, want hoewel we wel een doel van je vragen, zul je daar niet dagelijks mee bezig zijn. Bij een gezond eetpatroon gaat het namelijk vanzelf, het kost meer tijd om op je ideale gewicht te komen, maar daarna weet je precies wat je doen moet om op dat gezonde gewicht te blijven. Een bijkomend voordeel is dat je het geld dat je normaal in je dieet stopte, nu kan gebruiken om gezonde voeding of voedingssupplementen te kopen.

Een dieet is eindig

Met een gezond voedingspatroon en de juiste voedingsmiddelen is het mogelijk om net zo veel gewicht te verliezen als nodig is om een voor jou en je lichaamsbouw acceptabel gewicht te krijgen. Door dit voedingspatroon in te passen in je leven

voorkom je het zogenaamde jojo-effect, zodat je na een periode van afvallen niet weer minstens net zo snel en veel aankomt.

Voorwaarde is wel dat jij je er goed bij voelt. Dat je er weinig moeite voor hoeft te doen om dagelijks te eten wat goed voor je is. En dat kan alleen dat je de producten die je eet en drinkt, lekker vindt, minstens net zo lekker als met je oude eetpatroon, waardoor je te dik werd. En aangezien dat voor ieder mens anders is, werkt een eetpatroon goed als je zelf de producten kiest.

Simpel, gemakkelijk, lekker en zonder stress

Dit boek(je) is er dus niet op gericht om het je moeilijk te maken, ook niet om jou ertoe te dwingen een tijdsdoel voor jezelf te stellen, om je dingen te ontzeggen die je juist heel erg lekker vindt of je iets op te dringen wat je helemaal niet lekker vindt. Dat wil overigens niet zeggen dat je gewoon kunt blijven eten wat je nu eet, maar wel dat dit boekje je voor elk dikmakend, vaak ongezond product een aantal gezonde, maar lekkere alternatieven biedt.

Dit eetpatroon leidt er voorts toe, dat jij het aantal kilo's dat je in de weg zit, kwijtraakt, niet supersnel en binnen een bepaalde periode, maar langzaam maar zeker. Op een gemakkelijke manier, wat niet wil zeggen dat het helemaal vanzelf gaat. Te mooi om waar te zijn, zie ik je denken. Toch is het allemaal waar, geen addertjes onder het gras, maar een waarheid als een koe.

Jouw eetpatroon

Ik spreek dan ook niet van een dieet, want dat is per definitie lastig, zwaar en voor bijna niemand vol te houden, maar ik heb het over een paar simpele aanpassingen in je eet- en leefpatroon waarbij het niet gaat over volhouden, maar over het zoeken van producten die niet dikmakend, maar wel gezond en lekker zijn, een eetpatroon dus dat bij jou past.

Aanpassingen waar je niet veel moeite voor hoeft te doen, die je stapje voor stapje in je leven in kunt passen, waar je net zo veel tijd voor kunt nemen als jij wil, die juist simpel en gemakkelijk zijn; aanpassingen waar je termen als *genieten* en *blij* (in de zin van daar word ik blij van) aan kunt koppelen. En, het allerbelangrijkste, aanpassingen die ervoor zorgen dat je de kilo's bijna ongemerkt kwijtraakt. Hoe klinkt dat?

Het enige wat ik van je vraag is om goed te kijken naar wat je nu eet en drinkt en op basis daarvan je eigen gezonde keuzes te maken: wat eet ik nu, wat maakte dat je steeds dikker werd, wat zou je daarvan best kunnen missen en wat niet? En ten slotte, welke alternatieven (die ook lekker zijn, maar niet de stoffen bevatten die mij dik maken) zijn daar tegenwoordig voor verkrijgbaar?

Wat dat betreft heb je geluk, want er is tegenwoordig zoveel te krijgen, dat het soms zelfs moeilijk kiezen wordt.

Een voorbeeld: je bent dol op pasta. De 'gewone' pasta die je in de supermarkt koopt, bestaat uit geraffineerde koolhydraten, koolhydraten zijn suikers – en deze zijn ook nog eens van een niet natuurlijke, maar geraffineerde soort. Van zowel de tarwe waar de pasta van gemaakt is, als alle andere ingrediënten die er door de industrie in zijn gestopt, word je dik. Het zou dus mooi zijn als daar een alternatief voor zou zijn.

En die zijn meer dan voldoende voor handen, maar niet in de supermarkt (waarschijnlijk wel nep-alternatieven).

Maar de echt gezonde alternatieven zijn wel te vinden in een gezondheidswinkel, biologische winkel, biologische boer of markt. Zo kun je tegenwoordig in de meeste biologische winkels pasta kopen dat is gemaakt van spelt – spelt is een gezondere oergraan dan moderne tarwe -, of van quinoa – dat is geen graan, maar lijkt er veel op. Het bevat veel goede stoffen, maar in tegenstelling tot tarwe en spelt, geen gluten – of pasta gemaakt van zeewier. Deze pasta's zijn minstens even lekker, maar een (heel) stuk gezonder en veel minder of zelfs helemaal niet dikmakend. Ben jij bereid je oude pasta's in te ruilen tegen deze nieuwe?

Kortom, wil jij dit voedingsavontuur met mij aangaan? Het eindresultaat is hetzelfde menu, maar met andere, gezondere en niet dik makende alternatieven, en – op termijn, eerlijk is eerlijk – wel met het gewicht waar je altijd van droomde?

Gezonde revolutie

Deze tijd wordt gekenmerkt door een groeiende tegenreactie van mensen die bezorgd zijn over deze ontwikkeling en die allerlei alternatieve producten bedenken, ontwikkelen en produceren. Deze producten zijn in toenemende mate te verkrijgen op Internet - daar kun je op dat gebied bijna alles vinden en bestellen – biologische winkels, markten en biologische supermarkten, reform- en natuurwinkels of biologische boeren, zelfs bedrijven die biologisch eten bij je thuisbezorgen.

Er zijn ook mensen die hun eigen groente en fruit zelf gaan telen, ten einde zeker te weten dat wat ze straks in hun mond stoppen, gezond is. Het zijn mensen die roepen: 'Nu is het genoeg geweest. Ik bepaal zelf wel wat ik eet.' Het is met andere woorden op eet- en lijngebied een hele spannende tijd, een tijd die perfect is om een nieuw en wel voldoening schenkend avontuur aan te gaan, waarbij je je plezier en trots niet haalt uit het halen van een einddoel, maar uit het zoeken, vinden en proberen van een wereld aan nieuwe producten.

Deze producten bevatten niet de stoffen die ervoor zorgen dat je te dik wordt, dat je niet kan stoppen met eten, maar wel stoffen die je enerzijds helpen je gewicht onder controle te krijgen en aan de andere echt gezond, maar ook lekker zijn, zodat je niets tegen je zin hoeft te eten of weg te laten, maar gewoon je eigen menu kunt samenstellen. Dat betekent nooit meer lijnen en elke dag lekker eten en toch afvallen. Dat is een mooi vooruitzicht toch?

Steuntje in de rug

Nog mooier wordt het verhaal als je weet dat deze ontwikkeling wordt begeleid en ondersteund door mensen die steeds meer informatie over deze alternatieve, gezonde producten hebben: wat het zijn, wat erin zit, hoe het je lichaam kan helpen het immuunsysteem te versterken en dus te beschermen tegen ernstige ziektes en aandoeningen als overgewicht en obesitas en waar je ze kunt krijgen. Op basis van deze informatie wordt het nog gemakkelijker om je te informeren over mogelijkheden en kansen, die je kunnen helpen om beslissingen nemen die te maken hebben met hoe je nu eet en hoe je jouw eetpatroon eventueel aan kunt passen. En dat avontuur start nu!

Op zich is het allemaal niet zo heel ingewikkeld: eigenlijk is het een wedstrijd tussen gezonde voeding die je immuunsysteem versterkt, voeding met als basis voldoende groente en fruit, en voeding (en andere invloeden van buitenaf) die je immuunsysteem juist verzwakken, maar kennelijk wel de juiste snaar aanslaan.

2. 'Ik zie door de bomen het bos niet meer'.

Hoe vaak hoor je dat iemand niet zeggen: 'Ik zie door de bomen het bos niet meer, overall krijg je tegenwoordig kanker van'. Hoewel ze het uitspreken, dringt de kern van die zin niet tot hen door. Het is inderdaad zo dat je van alle bewerkte voedingsproducten kanker of een andere ernstige ziekte kunt krijgen, en de meerderheid van onze bevolking dat ook al heeft ervaren. Viereneenhalf jaar geleden stond de teller – volgens de RIVM – op bijna 10 miljoen chronisch zieke mensen. Bij veel mensen blijft dat niet bij 1 chronische ziekte. Vijf jaar daarvoor was het 'nog maar' de helft. Hoeveel zal dat nu zijn?

Maar hoe kan het dan dat we ondanks deze cijfers niet leren van onze fouten. Dat we gewoon doorgaan met hetzelfde eetpatroon, dat we ons niet afvragen: 'Hoe kan dat toch?' Nou, dat zal ik je proberen uit te leggen:

Nieuwsvoorziening

Dat heeft vooral te maken met de nieuwsvoorziening. Ongeveer 70% van alle informatie over voeding komt van de voedingsindustrie. Hoewel velen van jullie, zoals ik zo'n tien jaar geleden, denken dat de supermarkt geen producten verkoopt waar je ziek van kunt worden, en als dat wel zo zou zijn, zou de overheid toch zeker wil ingrijpen. Helaas, is dat een farce; zowel de industrie als de overheid denken maar aan een ding: geld! Jij bent hun verdienmodel!

Ze doen er dan ook alles aan om je in verwarring te brengen; door reclame in de media, door artikelen in bladen, door onderzoeken, door misinformatie of desinformatie, door gewoon keihard te liegen, door alle mazen van het overheidsnet – en dat zijn er nogal wat – te benutten, zodat jij denkt zals ze willen dat je denkt: de producten in de supermarkt kunnen niet ongezond zijn!

Wat ze vooral doen is, zeggen wat wij willen horen, en vooral niet zeggen wat we niet willen horen. Bijvoorbeeld door wel te vertellen dat er dertig procent minder suiker in het product zit, maar dat daar aspartaam voor in de plaats is gekomen verzwijgen ze. Of dat er tientallen pesticiden op je groente en fruit zitten. Omdat de cijfers van wat er op een product gespoten mag worden nog stammen uit mijn geboortjaar, 1954. Maar vooral omdat ze niet zeggen dat er geen limiet aan het aantal middelen dat gespoten mag worden zit.

En als jij denkt dat je de enige met overgewicht bent, meer dan de helft van alle volwassen Nederlanders heeft overgewicht, obesitas of erger. Een belangrijke oorzaak daarvan is, hoe gek het ook klinkt, het dieten. Maar natuurlijk is ongezond en veel eten ook een belangrijke. Daar zijn we zelf debet aan zou je zeggen. Dat is maar ten dele waar, want de industrie (en overheid) maakt het ons niet bepaald gemakkelijk. Wist je bijvoorbeeld dat het allergrootste deel van de producten in de supermarkt bewerkt of zelfs ultra bewerkt is. Dat het nog net niet om 100% gaat,

komt omdat de supermarkten sinds een aantal jaren zich ook op het pad van de biologische bedrijven heeft begeven. Niet omdat ze daarachter staan, maar simpelweg om je in de war te brengen. 70% Klinkt tenslotte een stuk beter dan 100%, bovendien verbeteren ze daarmee hun imago. En dat is hard nodig.

Om het je nog moeilijker te maken, geldt dat niet voor alle producten in de supermarkt, maar vrijwel alle voedingsproducten die je kunt kopen. Zelfs in sportkantine en scholen word je langzaam 'vergiftigd', maar ook in tankstations, stations, pretparken, etc. verkopen ze ultra-bewerkte producten.

Een andere drempel die je moet gaan als je echt gezond wil leven en eten, is de prijs. De prijs in de supermarkt is een stuk lager dan de producten in de biologische winkels en -markten. Ook daarbij krijgen deze bedrijven een flinke zet in de rug; waar de ongezonde voedingsproducten die reguliere landbouw en voedingsbedrijven (zoals supermarkten) voortbrengen door de overheid wordt gesubsidieerd, worden gezonde producten, zoals biologische producten, juist belast.

Ook is het natuurlijk een stuk simpeler en gemakkelijker om alle boodschappen in een keer in de supermarkt te kunnen doen, als dat je eerst naar vier verschillende winkels moet.

Maar wat het allerergste en allermoeilijkste voor je is, is dat de industrie niet alleen studies heeft gedaan naar de voedingsproducten, maar vooral ook naar hoe onze hersenen reageren op bepaalde stoffen (bijvoorbeeld suiker). Daaruit kwam dat onze hersenen net zo reageren op suiker als op cocaine. Sinds ze dat weten, zitten alle voedingsproducten in de supermarkt vol met (geraffineerde) suiker of (steeds meer) met het kankerverwekkende aspartaam en tientallen andere suikervervangers. Ondertussen is niet alleen bekend geworden dat suiker onze smaak triggert, maar ook (geraffineerd) zout en (geraffineerd) vet.

Onderzoek

'Ultra-bewerkte producten spelen perfect in op onze hersenen', legt dietiste Karine Hoenderdos in het blad GezondNu uit. 'Bij het eten van dit soort dingen maken je hersenen het gelukshormoon dopamine aan, wat zorgt voor een fijn gevoel. Het weerstaan van deze producten vraagt van ons dus nogal wat discipline.'

Dus we blijven dooreten, zeker als er extra stoffen aan toe zijn gevoegd die juist als doel hebben dat jij er meer van gaat eten. Daarom verdwijnt een zak chips ook pas in de vuilnisbak als het laatste chipkruimeltje is opgegeten.

Dat je steeds minder dopamine aan gaat maken, wat alleen verholpen kan worden als je meer gaat eten, maakt het ook niet bepaald gemakkelijker.

'Zo belandt je al snel in een vicieuze cirkel'.

Dat heeft alles te maken met onze genen. Sinds we als soort bestaan, waren we aangewezen op natuurlijke en schone producten, zoals planten, fruit, zaden, water, soms vis of een stukje vlees. Althans dat laatste willengeleerden nog wel eens benoemen, maar ga d'r maar aan staan: een olifant, tijger of ander dier eerst vangen en dan met je handen rauw eten, dat lijkt me een hele klus.

Maar goed, ik was er ook niet bij.

Wel weet ik (denk ik) dat we vroeger vooral plantaardig aten, simpelweg omdat er meer planten, struiken en bomen waren dan eetbare dieren, en dat betekent dat we dus veel koolhydraten aten. Aangezien ons DNA zich in een miljoen jaar slechts

0,5% aanpast aan veranderde omstandigheden, reageren we nu nog net zo op koolhydraten (suiker) als toen.

Kennis

Maar misschien wel nog belangrijker is dat de meeste mensen niet meer weten wat wel of niet gezond is, en zelfs twijfelen of daar een verschil in zit. Naast de al eerdergenoemde artikelen en studies, heeft de industrie nog meer mogelijkheidsengeschapen om ons in de tang te houden. Van keurmerken bijvoorbeeld zou je toch denken dat die te vertrouwen zijn. Maar net als bij de industrie en de overheid, is dat gewoon niet waar. De industrie is zo machtig dat ze niet alleen liegen op hun verpakking – voor en achter – maar ook als het gaat om bijvoorbeeld keurmerken. Ze beloven al jaren dat ze minder geraffineerde suiker en zout in hun producten zullen stoppen, maar ook bij het laatste preventieakkoord wisten ze er weer voor te zorgen dat dat uitgesteld werd. Zelfs het nieuwe keurmerk, Nutri-Score verdraait de waarheid. De waarheid wordt gewoon aangepast aan wat in het belang is van de industrie. Dat geldt ook voor de Nutri-Score.

Nog meer voorbeelden: als een stof (bijvoorbeeld geraffineerde suiker) een slecht imago heeft gekregen, geven ze die stof gewoon een groot aantal andere namen, zodat jij niet meer weet welke naam bij 'suiker' hoort. Wist je dat 'suiker' meer dan vijftig (schuil)namen heeft? Nutri-Score moest daar juist meer duidelijkheid in scheppen, door het voedingsproduct (bijvoorbeeld volvette yoghurt) te benoemen en niet de voedingsstof (suiker, of een van de andere schuilnamen), maar uiteindelijk bepaalt, net als bij het Preventieakkoord, de industrie. Dus daar schiet je ook niet zo veel mee op.

'Geknutselde en sterk bewerkte voedingsproducten, komen er goed vanaf, omdat ze laag scoren op suiker en vet, maar de score zegt niets over synthetische zoetstoffen, smaakstoffen of andere kunstmatige toevoedingen. In plaats van het makkelijker te maken voor de consument, maat deze score het juist moeilijker.' Als een ultra-bewerkt product als gezond wordt bestempeld, kan je moeilijk beweren dat een consument iets aan die meetlat heeft. Want juist het onderscheid tussen bewerkt en onbewerkt maken het echte verschil. Als je onbewerkte producten eet, krijg je automatisch minder suiker en calorieën binnen, en juist veel meer voedingsstoffen.

Hoe komt dat?

Behalve dat 'bewerkt' voor de industrie een stuk goedkoper is, dus meer winst oplevert, zitten er ook veel minder gezonde stoffen in deze producten. De oorzaak daarvan is dat de grond waarin de groente en fruit worden geteeld, door de overbelasting veel minder mineralen, spoorelementen en vitamines bevatten, die komen dus ook niet in de producten. Dat is nog los van het gebruik aan pesticiden en kunstmet. Het woord zegt het al, het is 'kunst'mest, geen pure, onbewerkte, natuurlijke mest.

Wat kan je eraan doen?

Met andere woorden: hoe weet je dan wat wel of niet gezond is, wel of niet dikmakend? Het eerste ezelsbruggetje heb ik je aan het begin van dit e-boek al gegeven: alles wat je immuunsysteem versterkt is gezond en andersom. Je kunt ook kijken naar het aantal calorieën: als je te veel verbrandt, word je dikker, als je te weinig verbrandt, word je dunner. Dat zou je denken, maar helaas ligt dat iets

gecompliceerder. Vergeleken met vroeger, staan we nu voortdurend 'aan'. Bovendien is het aantal prikkels niet meer met elkaar te vergelijken. Dat kost aanzienlijk meer stress dan waar we vroeger aan werden blootgesteld. Bovendien zitten we veel meer, en bewegen dus veel minder. En als klap op de vuurpijl kennen we veel meer eetmomenten en krijgen we dus ook veel meer ongezonde stoffen binnen. Al met al leven we een leven dat vooral bestaat uit onnatuurlijke 'ingredienten' en dat dag in, dag uit, week in, week uit. Zonder het in de gaten te hebben, bevind je je in een vicieuze cirkel waar je – daarom heet het ook een *vicieuze cirkel* – niet meer uitkomt.

Maar de vraag was: wat kan je eraan doen? Het antwoord is, luisteren naar je lijf. In plaats van je te focussen op wat er op het scherm gebeurt, je focussen op wat je eet. Goed kauwen (ongeveer 40 keer per hap), echt proeven. Je energie volgt immers je aandacht. Hoewel we graag van de een op de andere dag ons eetpatroon zouden willen aanpassen, is het juist voor de meeste mensen het beste om het stapje voor stapje te doen.

Intuitief eten

Een andere kijk op gezonder eten of minder eten, is volgens Marijke Berkenpas 'intuitief eten'. 'Mensen die eten volgens hun intuïtie hebben meer waardering voor hun lichaam, genieten meer van eten en hebben minder verstoord eetgedrag.'

Als eerste stap op dat pad noemt ze 'diëten loslaten'. Diëten zorgen er alleen voor dat ons lichaam tijdelijk op de overlevingsstand komt te staan. Daardoor groeit je drang naar eten alleen maar, waardoor schuld en schaamte ontstaat. Dat is precies de reden dat we weer overstappen op een volgend dieet.

3. De dieetindustrie

Hoeveel geld gaat er eigenlijk om in de wereld van dieetproducten?

De vermageringsindustrie is een lucratieve business. Sinds het begin van de jaren zestig is het aanbod van dieetproducten en -methoden in de Westerse wereld sterk gestegen. In de Verenigde Staten wordt jaarlijks zo'n 32 miljard dollar uitgegeven aan producten om mee af te vallen.

Hoe dat in Nederland zit, weten we niet. *Het Centraal Bureau voor de Statistiek* houdt het niet bij en de *Vereniging van Nederlandse Fabrikanten van Kinder- en Dieetvoedingsmiddelen* ook niet. Wel is duidelijk dat die producten doorgaans niet goedkoop zijn en dat ze als de bekende zoete broodjes over de toonbank gaan. Het aantal diëten is inmiddels niet meer op de vingers van vier handen te tellen.

Dus dat het om vele miljoenen gaat, is wel zeker. Goed voor de fabrikanten, maar zoals we nu weten, helemaal niet goed voor jou. Dat de totale omzet aan deze producten, ondanks dat, zo groot is, komt omdat de fabrikanten na elke mislukking direct weer klaar staan om je te 'helpen' met een nieuw en nog 'beter' alternatief.

Factor geld

Hoewel de meeste mensen die met een dieet starten, daar vroeg of laat (meestal vroeg) weer mee stoppen, voelen ze zich niet bekocht. 'Je bespaart aan de andere kant juist omdat je minder 'gewoon' voedsel eet', zeggen ze.

Het heeft veel weg van hoe mensen vaak met een sportschoolabonnement omgaan: ze gaan vol goede moed voor het eerst naar de sportschool, nemen een of twee gratis proeflessen en besluiten dan een jaarabonnement te nemen. Maar al na een paar keer houden ze het voor gezien; het is te zwaar, past niet bij hen of hun leefpatroon; ze nemen gewoon niet de tijd.

Ze stoppen met de workouts, maar blijven wel betalen. Kassa voor de sportschoolhouder. Zoiets zie je ook gebeuren bij mensen die een dieet volgen: ze proberen het een korte tijd uit, besluiten dat het om een of andere reden niet bij hen past en gooien een deel van de kosten gewoon in het water.

Potentiële afvallers gebruiken een dieet vaak maar één keer (zelfs als het succes heeft gehad), maar kiezen daarna toch weer voor een ander dieet, dus ook daardoor blijft de kassa steeds maar rinkelen; wie er door de achterdeur uitgaat, komt meestal door de voordeur gewoon weer naar binnen om aan het volgende afvalavontuur te beginnen. Omdat het vorige product je voor je gevoel niet voldoende heeft geholpen je doel te behalen. Je zat immers alweer heel snel op je oude gewicht.

De dieetindustrie is een ordinaire geldmachine die alleen maar uit is op je geld, en jou dankzij slimme marketing steeds weer achter zijn karretje weet te spannen. De

dieetindustrie, met andere woorden, is een machtige tegenstander. Ongezonde voeding trouwens ook.

Factor tijd

Zoals we al zagen zijn veel dieten aan een bepaalde *periode* gebonden. De fabrikant biedt je een programma met bijbehorende, meestal nogal prijzige afslankproducten, dat je binnen een aantal weken of een aantal maanden moet hebben afgerond. Het duurt precies lang genoeg, of beter kort genoeg om jou te laten denken: oh, dat red ik wel. Het dieet belooft je dat als je dat al die weken of maanden volhoudt, je een bepaald aantal kilo's bent kwijtgeraakt. Dat klinkt vaak te mooi om waar te zijn. En dat is het natuurlijk ook.

Want als je die tijd bent doorgekomen, je precies aan alle regels en instructies hebt gehouden, ben je inderdaad de beloofde kilo's kwijtgeraakt (als je geluk hebt), maar ook het beloofde bedrag. Dat zou nog niet zo erg zijn als ook de nazorg was geregeld (en bij de prijs inbegrepen was), maar dat is natuurlijk niet zo, want dat is niet in het belang van de leverancier. Die weet ook wel dat je zonder nazorg binnen de kortste keren weer in je oude eetpatroon terugvalt en daarmee op je oude gewicht. Dat je, met andere woorden heel snel weer op je knieën bij hem op de stoep staat om een volgend – nieuw - product uit te proberen.

Hoewel je het beloofde streefgewicht hebt gehaald, sta je daar een paar maanden later niet bij stil, dan ben je immers weer kilo's aangekomen, met andere woorden: het dieet heeft niet gewerkt, dus moet je op zoek naar een dieet dat wel werkt denk je. Je weet diep van binnen best dat geen enkel alternatief werkt, zolang je het niet vast opneemt in je eet- en leefpatroon, toch blijf je hopen eens het perfecte dieetproduct tegen te komen. Zo is de fabrikant niets meer of minder dan je dealer die je geen cocaine verkoopt, maar slechts ijdele hoop.

Oorzaak

Sommige mensen zweren bij het gezegde 'alles met mate', ook wat betreft eten en drinken. Dit klopt ten dele, maar gaat zeker niet op als het over geraffineerde, dikmakende voeding gaat. Sommige levensmiddelen, hoe lekker ze ook zijn, kun je beter helemaal links laten liggen. In Westerse landen hangen vier van de 10 belangrijkste doodsoorzaken samen met voeding: diabetes, hart- en vaatziekten, kanker en Obesitas.

Het aanpassen van je voedingspatroon en leefstijl maakt je niet alleen slanker, maar dus ook gezonder, en geeft je bovendien een langere levensverwachting: een gezonde oude dag.

Wat zijn de risico's van op dieet gaan?

We hebben er al een paar de revue laten passeren: het kost je handen vol geld en levert je uiteindelijk, als je pech hebt, een kapot gedieet lichaam op. Maar er zijn meer risico's. Durf je nog verder te lezen?

- *Ten eerste wil je meestal alleen vet verliezen en niet persé gewicht.*

Door de meeste diëten verlies je wel gewicht, maar voornamelijk door vocht, en niet door aangezet vet. Diëten zonder koolhydraten beroven je lichaam van energie, waardoor je dus eerder futloos wordt en het dieet nauwelijks is vol te houden. Diëten

zonder vet zijn nog erger, die geven het lichaam het sein om juist extra zuinig om te gaan met het weinige vet dat aangeboden wordt en hierdoor gaat het nog efficiënter en dus meer vet opslaan.

- *Je leidt honger, je lichaam gaat in een soort oorlogsstand.*

De ketel gaat met een extreem hoog rendement werken, en gaat de weinige calorieën die het krijgt, proberen te sparen door het metabolisme (stofwisseling) af en toe ('s nachts) helemaal stil te leggen. Met als gevolg dat, wanneer je na je dieet weer normaal gaat eten, het metabolisme nog steeds in de oorlogsstand staat en alle extra calorieën die je vanaf dat moment weer eet direct als vet opgeslagen worden, het beruchte jojo-effect. En na je dieet kom je weer net zo hard aan, en al snel ben je zelfs zwaarder dan voordat je op dieet ging. Met andere woorden: resultaat 0 of liever -1.

Wat zijn kort samengevat de belangrijkste nadelen van een dieet?

- *Het kost meer geld terwijl je minder eet.* Gek he? Nou, niet echt, want al die pillen, maaltijdvervangers, handboeken met recepten en een 'eigen' consulente zijn niet uitgevonden om jou gelukkig (of levenslang slank) te maken, maar om juist zoveel mogelijk geld aan je te verdienen.
- *Je lijdt vaak honger.* Logisch, want van je dieet moet je afvallen, niet gezonder eten. Jij denkt: dat hoort erbij. Niet: maar wat als ik op m'n ideale dieet ben?
- *Je eet eenzijdig:* Want er worden simpelweg een paar essentiële voedingsstoffen uit je eetpatroon geelimineerd. Gegarandeerd resultaat. Nou ja, en superongezond, wat slecht is voor je lichaam.
- *Het jojo-effect.* Dat je niet afvalt, maar juist aankomt, heeft alles te maken met het verstoren van het stofwisselingsniveau, of het metabolisme. Bij een dieet met weinig energetische waarde gaat ons lichaam in de 'spaarstand', gaat het rendement van de kachel omhoog, en bij terugkeer naar een normaal eetpatroon blijft deze spaarstand nog een tijd aanwezig, waardoor je zelfs bij een normale hoeveelheid ingenomen voedsel opeens aan komt. Vanaf dat moment is de vicieuze cirkel een feit!
- *De meeste afvalkuren zijn ongezond en verstoren de normale balans van het lichaam nog verder.* Vooral omdat het lichaam het voortdurende dieten, op verschillende manieren, niet langer aan kan en gaat tegen sputteren, wat uiteindelijk leidt tot een lichaam dat volkomen van slag is en met geen mogelijkheid weer tot gewichtsverlies is te bewegen, met alle gevolgen van dien. Want juist deze manier van dik zijn - een dik lichaam dat totaal van slag is - biedt veel kansen voor ziektes en kwalen, dus uiteindelijk word je daar niet alleen heel ongezond, maar vooral heel verdrietig van.

Kortom: dieten is geldverslindend en levensgevaarlijk!

4. Waarom ga je op dieet?

Dat is misschien een beetje kort door de bocht, want natuurlijk zijn er soms hele goede redenen om wat aan je eetpatroon te doen. Als je het woord dieet hoort, denk je in eerste instantie aan minder eten om af te vallen. Maar er zijn meer redenen om op dieet te gaan waar je misschien niet direct bij stil staat:

- *Medische redenen*: als je aan een ziekte of kwaal lijdt, waarbij voeding een rol speelt bij de genezing, kan je door de arts op dieet worden gezet. Dat houdt in dat je in verband met je gezondheid bepaalde voedingsmiddelen niet mag eten of andere juist wel moet eten. Denk daarbij aan Obesitas en Diabetes, maar ook aan Anorexia en Boulimia.
- *Aankomen*: het tegenovergestelde van te dik is te dun. Als je te dik wordt, moet of wil je afvallen, maar als je te dun wordt, is het ook noodzakelijk om op dieet te gaan, alleen gaat het dan niet om afvallen, maar juist om aankomen. Dus meer eten, soms zelfs opnieuw leren eten.
- *Spiëren kweken of sterker worden*: bijvoorbeeld in kracht- en duursporten zie je vaak dat mensen op dieet gaan. Ze passen hun voedingspatroon aan om iets langer vol te kunnen houden, of juist sterker of gespierder te worden of gewoon om beter te presteren.
- *Gezonder leven*: steeds meer mensen passen hun eetpatroon aan omdat ze in boeken, op televisie of in bladen informatie krijgen over wat gezonde producten zijn in tegenstelling tot producten die ze tot dan toe aten. In principe los van het gewicht, willen ze bepaalde ongezonde voedingsmiddelen niet meer eten, en andere, gezondere producten juist wel, dus passen ze hun eetpatroon aan. Deze groep mensen groeit gestaag.

Levenslang

In dit boek gaat het niet over deze dieten, al kunnen mensen die aan zo'n dieet moeten, wel veel hebben aan de informatie die er in staat over gezonde voeding, maar vooral over een levenslang eetpatroon dat past bij jou, waar je blij van wordt en waar je heel graag alles over wil weten.

Wat zijn voor jou redenen om af te vallen? Je gaat op dieet omdat je af wil vallen. Maar *waarom* wil je eigenlijk zo graag afvallen? Heb je een medisch probleem, ben je te dun, wil je spieren kweken, wil je gewoon gezonder gaan leven of wil je vooral met weinig moeite en in korte tijd voldoen aan het plaatje dat de maatschappij je voorhoudt: maatje 36?

Het kan zijn dat je echt last hebt van je te veel aan gewicht. Dan heb je een hele goede reden om af te willen vallen. Natuurlijk is het voor je eigen gezondheid niet

goed als je te dik bent. Niet alleen lichamelijk kan dat tot vervelende klachten – en zelfs ernstige ziektes – leiden, ook kan het je psychisch in de weg zitten. Dus simpelweg voor je levensgeluk is het belangrijk dat je tevreden bent met je eigen lichaam en het gewicht daarvan, dus dat je zagezegd lekker in je vel zit.

Het voelt niet prettig als je zelf het idee hebt dat je zo dik bent, dat je merkt dat je kleren niet meer passen of dat je denkt dat iedereen naar je kijkt omdat je voor je gevoel moddervet bent. Zeker in het voorjaar, als het mooie weer er weer aan komt, is dat voor veel mensen (meestal vrouwen) een belangrijke reden om aan het lijnen te gaan, zodat je als het echt mooi weer wordt, tenminste je bikini weer aan kan. Dat is allemaal te begrijpen, maar waarom denk je dan direct aan een dieet en niet aan het aanpassen van je huidige eetpatroon? Komt dat omdat je de producten waaruit jouw eetpatroon nu bestaat niet kunt missen, ondanks dat je heel goed weet dat patat, ijs en pasta vol zit met calorieën en stoffen die je er meer van doen eten.

Andere redenen

Ook weet je heel goed dat gewicht niet alleen met veel en slecht eten te maken heeft, maar ook met te weinig bewegen, want ja, daar heb je nu eenmaal een broertje dood aan. Je ligt liever op de bank televisie te kijken dan dat je gaat wandelen, hardlopen of naar de sportschool om oefeningen te doen. Maar een paar weken een dieet volgen, dat moet toch wel lukken, dat hou je toch wel vol?

Met andere woorden, als het je te veel moeite is om in beweging te komen en als je je lievelingseten niet kunt missen, terwijl dat juist de oorzaak is dat je je bikini niet meer aan kunt, hoe kun je dan verwachten dat je na een dieet van een paar weken wel op je ideale gewicht zit, en daar zonder iets aan je huidige eetpatroon te doen, op zult blijven staan?

BMI

De BMI (en een weegschaal) kunnen je helpen om erachter te komen hoe het staat met je gewicht. Met de BMI, oftewel *Body Mass Index*, kun je heel makkelijk berekenen of je last hebt van overgewicht.

Hoe doe je dat? Deel je gewicht door je lengte in het kwadraat. Bijvoorbeeld iemand is 1.70 en weegt 70 kg. Je deelt 70kg door $1.70 \times 1.70 = \text{BMI } 24$ (afgerond).

Met een BMI onder de 18,5, heb je ondergewicht. Zit je boven de 25 dan heb je overgewicht. Dus tussen de 18,5 en 25 zit je goed.

De volledige BMI-waardes zijn:

<18,5 = ondergewicht

18,5-25 = normaal gewicht

25-30 = overgewicht

30-35 = obesitas (verhoogde kans op bepaalde ziektes/aandoeningen)

>40 = morbide obesitas (zeer grote kans op bepaalde ziektes, aandoeningen).

Als je BMI boven de 30 komt, is het zeker raadzaam om iets aan je gewicht, en dus (meestal) aan je eet- of leefpatroon, te gaan doen. Wanneer je te zwaar bent, is het

zaak om af te vallen voordat je obesitas krijgt, dan ben je een stuk verder van huis. Dan krijg je namelijk te maken met allerlei andere kwalen, ziektes en aandoeningen.

Over welke ziektes/aandoeningen hebben we het? Wanneer je een BMI boven de 30 hebt, heb je verhoogde kans op:

- Diabetes type 2
- Hart- en vaatziekten
- Hoge bloeddruk
- Gewrichtsklachten
- Ademhalingsproblemen en slaapapneu
- Spataderen
- Jicht
- Galstenen
- Menstruatieproblemen
- Kanker

Hoe ontstaat overgewicht? Overgewicht kan verschillende oorzaken hebben:

Voeding:

Overgewicht heeft bijna altijd te maken met voeding, verkeerde voeding, te veel aan voeding of beiden. Je neemt dus meer energie op dan je verbruikt. Lijnen lijkt dan de gemakkelijkste oplossing. We hebben net gezien dat dat een fabeltje is waar niemand baat bij heeft, behalve de fabrikant.

Psychische factoren

Aan te veel eten ligt vaak een psychische oorzaak ten grondslag. Je hebt iets meegemaakt in je leven waardoor je heel veel bent gaan eten, of je hebt een negatief zelfbeeld waardoor je jezelf 'straff' met eten. Als je te dik bent geworden door psychische problemen is lijnen gedoemd te mislukken, als je niet eerst op zoek gaat naar professionele hulp om die problemen uit de weg te ruimen.

Medicijnen

Overgewicht kan ook veroorzaakt worden door bepaalde medicijnen of lichamelijke aandoeningen. Ook dan kun je lijnen wat je wil, maar veel zal het niet helpen zolang je de medicijnen blijft gebruiken die de oorzaak van je overgewicht zijn. Dan zul je eerst het gesprek met je (natuur)arts moeten aangaan.

Hormonen

Ook hormonen kunnen een rol spelen bij overgewicht. Bij vrouwen in de overgang is het zo dat de vetverdeling verandert doordat ze na de overgang minder oestrogenen aanmaken.

Leeftijd

Oudere mensen bijvoorbeeld, worden vaak steeds zwaarder simpelweg omdat oudere mensen minder bewegen en dus minder energie verbruiken, maar vaak niet minder gaan eten.

Genetisch bepaald

Er zijn wetenschappers die geloven dat overgewicht genetisch bepaald is. Dat je er dus heel weinig aan kan doen als je te dik bent, want overgewicht zit gewoon in je genen. Zelf geloof ik daar niet zo in.

Sociale aspecten

Omdat er thuis altijd ongezond is gegeten, bijvoorbeeld veel frisdrank, gefrituurde producten, vette producten of teveel snoep- of sναaiproducten zijn geconsumeerd, weet je niet beter dan dat dat je enige keuze is.

Persoonlijke hulp vragen

Zowel het vinden en inpassen van een nieuw, gezonder eetpatroon en leefpatroon in je huidige leven is niet voor iedereen even gemakkelijk, zeker niet als je je hele leven al een bepaald, meestal niet zo gezond eetpatroon hebt gehad.

Maar ook als je eigenlijk, diep van binnen, geen afstand wil doen van bepaalde producten die wel een belangrijke oorzaak zijn van je overgewicht. Of als je niet de kracht hebt om te veranderen. Al die facetten maken het niet gemakkelijker om op een ander eet- en leefpatroon over te stappen.

Dat betekent dat je de producten die je lekker vindt, zoveel mogelijk in je nieuwe eetpatroon moet kunnen opnemen, en het niet moet bestaan uit producten die je eigenlijk niet lekker vindt. Ook moet je af van het idee dat je met een dieet dat maar een korte tijd duurt, al je gewichtsproblemen in een keer hebt opgelost. Want dat is natuurlijk een fabeltje dat door de industrie de wereld in is geholpen.

En de gedachte aan een levenslang gezond eetpatroon dat je helpt om op je ideale gewicht te komen en daar de rest van je leven op te blijven staan is, hoe aantrekkelijk het ook klinkt, meestal een brug te ver. En aangezien daarnaast alle begin ook nog eens moeilijk kan zijn, kan een beetje steun in de rug geen kwaad.

Ondersteuning

Afhankelijk van de oorzaak van je overgewicht, kun je op zoek gaan naar persoonlijke ondersteuning. Ook daarvoor zijn er tal van mogelijkheden. Om te beginnen moet je erachter komen wat de oorzaak is van je gewichtsproblemen, is het bijvoorbeeld psychisch of lichamelijk. Nu denk ik dat de meeste gewichtsproblemen een psychische oorzaak hebben, als het je niet lukt om op gewicht te blijven omdat je bepaalde voeding gewoon te lekker vindt en je niet voldoende wilskracht hebt daar iets aan te doen, is het eigenlijk ook psychisch.

Psycholoog

Als je denkt dat het psychisch is, kun je denken aan een psycholoog of psychiater. Deze zal je helpen om uit te zoeken wat nu precies de oorzaak is en je vervolgens helpen om dat probleem eerst op te lossen. Meestal is het eerste gesprek gratis en vaak wordt het vergoed door je zorgverzekering.

Dietiste

Zou je de uitdaging om je eetpatroon aan te passen best willen aangaan, alleen zou je niet weten hoe je dat moet aanpakken, dan kun je eens aankloppen bij een *dietiste* of *gewichtconsulent*. Diëtisten en gewichtconsulenten kunnen je bijvoorbeeld helpen om een goed voedingsschema op te stellen, en je te stimuleren je daaraan te

houden. Tegenwoordig vergoeden zelfs een aantal zorgverzekeraars de kosten van een gewichtsconsulent.

Beweegcoach

Als te weinig bewegen mede de oorzaak is van je overgewicht, kun je terecht bij diverse sportclubs, de sportschool of professionele begeleiding (bijvoorbeeld een beweegcoach). Ook op Internet vind je vele websites die je tips kunnen geven over dit onderwerp.

Je eetpatroon aanpassen

Maar als je echt voor levenslang resultaat wilt gaan, zorg er dan in ieder geval voor dat je in plaats van te gaan diëten, je je eetpatroon stapje voor stapje aanpast, je de belangrijkste 'boosdoeners' een voor een inruilt voor gezonde, lekkere en gemakkelijk klaar te maken alternatieven.

Dat is precies het uitgangspunt van dit boek. Het zal je helpen om de juiste stapjes te kiezen, te zetten en geleidelijk over te stappen op een ander eet- en leefpatroon waarbij je niet alleen het aantal kilo's kwijtraakt dat je lichamelijk of geestelijk in de weg zit, maar ook zult genieten van het kopen, klaarmaken en eten van deze (soms) nieuwe producten en maaltijden.

Een eetpatroon dat precies bij je past. Je zult niet meer dagelijks bezig zijn met afvallen (is negatief), maar met het uitzoeken wat gezond is, welke producten er zijn, uitproberen hoe ze smaken en hoe je ze klaarmaakt, kortom met een spannend en heerlijk avontuur dat nooit ophoudt en je een gezond en lekker eetpatroon garandeert (dat is positief). En het kost je bovendien niets extra's.

5. De voedingsindustrie

Ooit, lang geleden, aten we voornamelijk planten, fruit, noten, zaden, vis en vlees, en dronken we vooral water. De ongeraffineerde koolhydraten uit dit eetpatroon werden in ons lichaam omgezet in energie. Die energie hadden we nodig om te lopen en te rennen, bijvoorbeeld om planten en fruit te zoeken, om, als de kans zich voordeed, een gazelle of ander dier te vangen of om weg te kunnen rennen als er gevaar dreigde.

Daarom ontwikkelden onze spijsverteringssystemen zich zó dat de (natuurlijke) koolhydraten na de spijsvertering uit onze darmen werden gehaald en direct naar onze spieren werden getransporteerd, of werden opgeslagen als vet voor periodes van schaarste. Een bijkomend slimigheidje van het lichaam was dat we daarom net zo veel van deze koolhydraten konden eten als we wilden, daar stond geen stop op.

Op die manier konden we de periodes van schaarste zonder al te grote problemen overbruggen. En aangezien ons DNA in een miljoen jaar zich maximaal maar een half procent kan aanpassen aan veranderde omstandigheden, hebben wij daar tegenwoordig nog steeds last van: op het eten van zoet staat geen stop. Daar maken de fabrikanten van voedselproducten handig gebruik van, met alle gevolgen van dien. Wist je bijvoorbeeld dat vrijwel in alle producten in de supermarkt geraffineerde suiker of suikervervangers zitten? Zelfs in zoute haring!

Gezond versus ongezond

Deze tijd kenmerkt zich aan de ene kant door een toenemend aanbod van door de voedingsindustrie geproduceerde (zeer) ongezonde *bewerkte* producten, producten die vol zitten met onnatuurlijke, geraffineerde – zeg maar in een laboratorium uitgevonden veelal synthetische ingrediënten, die in een fabriek als een auto in elkaar worden gezet en in een supermarkt worden verkocht – ingrediënten als (o.a.) geraffineerde suiker, moderne tarwe en e-nummers. Om er alvast een paar te noemen. Wist je dat er elk jaar 16.000 nieuwe producten bijkomen.

E-nummers

E-nummers zijn door de *Europese Unie* goed gekeurde additieven, toevoegingen aan een voedingsproduct die ervoor moeten zorgen dat het langer houdbaar is, dat het er mooier uitziet, lekkerder smaakt, zoeter is of, en die zitten veel in de producten die we later in dit boek wat uitvoeriger zullen behandelen, met stoffen die door de industrie aan voedingsproducten worden toe gevoegd met als enige doel jou meer van dat product te laten eten; om je eetlust te stimuleren.

Deze industriële producten, die naast e-nummers, geraffineerde suiker en tarwe, antibiotica, groeihormonen of pesticiden kunnen bevatten, zijn een aanslag op je lijf. Normaliter is je immuunsysteem heel goed in staat om je lichaam te verdedigen tegen allerlei aanvallers (ziekteverwekkers), maar als de tegenstand te groot wordt, lukt dat niet meer en word je dus ziek.

Dikmakers

De belangrijkste oorzaak van overgewicht is *te veel eten* van zeer waarschijnlijk *te veel ongezonde producten*. 'Ongezonder' en 'te veel' gaan vaak samen. Ik noem deze producten 'Dikmakers'. Tel uit je verlies.

Dikmakers zijn de producten die, naast andere factoren als stress, te weinig slaap, of juist te veel, zeer waarschijnlijk medeverantwoordelijk zijn voor de enorme groei van het aantal mensen met overgewicht en zelfs obesitas. Deze groeicijfers gaan ongeveer gelijk op met de groeicijfers van de voedsel- en dieetindustrie. Toeval?

Welke dikmakers kun je het beste mijden of vervangen door gezondere, minder dik makende alternatieven?

Tarwe en tarweproducten.

Tarwe is een eeuwenoude graansoort. Tot een jaar of tien, twintig geleden was er niets mis met tarwe, het stond met zijn anderhalve meter ranke planten, vrolijk heen en weer te wiegen in de wind. In die tijd was bijvoorbeeld volkorenbrood echt gezond. Maar sinds die tijd is er qua tarwe veel gebeurd. Om de productiekosten te drukken, en de omzet en vooral de winst te vergroten, is deze trotse plant duizenden keren gekruist. Wat ervan over is gebleven, is een nietig plantje van nog geen halve meter, waar alle gezonde stoffen uit zijn verwijderd, en een aantal hele ongezonde stoffen aan zijn toegevoegd.

De gevolgen zijn desastreus: mensen die tarwe of tarweproducten aten, werden daar steeds dikker en steeds vaker ziek van. De Amerikaanse schrijver William Davis schrijft in zijn opzienbare boek *Broodbuik* het volgende:

'Je zult zien dat wat we eten, knap vermomd als een volkorenbroodje of een ciabatta met ui, helemaal geen tarwe meer is, maar het getransformeerde product van genetisch onderzoek dat in de tweede helft van de twintigste eeuw is uitgevoerd. Moderne tarwe komt evenmin in de buurt van echte tarwe als een chimpansee van de mens.'

Wat zijn de effecten van tarwe en tarweproducten op ons lichaam en gezondheid?

Davis zegt hierover: 'Gedocumenteerde eigenaardige effecten van tarwe op mensen omvatten onder andere stimulering van eetlust, blootstelling aan exorfinen die actief zijn in de hersenen (de tegenhangers van endorfinen die van binnenuit ontstaan), overdreven stijging van bloedsuiker, waardoor cycli van verzadiging worden afgewisseld door een verhoogde eetlust - dat is het glyceringsproces dat ten grondslag ligt aan ziekte en veroudering, ontstekings- en pH-effecten waardoor kraakbeenverlies en botbeschadiging optreden en activering van een verstoorde immuunrespons.

Door de consumptie van tarwe ontstaat er een complexe reeks ziektes, van coeliakie – de vernietigende darmaandoening die zich ontwikkelt door de blootstelling aan tarwe-gluten – tot een aantal neurologische aandoeningen, diabetes, hartaandoeningen, artritis, vreemde huiduitslag, de verlamme waanideeën van schizofrenie.'

Maar, zeker in dit verband, is er nog een belangrijk gevolg van het eten van deze nieuwe, modere tarwe: overgewicht en steeds meer obesitas.'

Helaas vind je deze tarwe niet alleen in volkorenbrood, maar ook in minstens 5000 andere industriële producten die je in de supermarkt tegenkomt, zelfs in producten waar je dat niet in zou verwachten zoals bijvoorbeeld zoute haring. Even verderop in zijn boek, vertelt hij wat voor gevolgen het elimineren van tarwe en tarweproducten uit je eetpatroon op kan opleveren:

'Als dat wat tarwe heet zo'n probleem is, dan zou de verwijdering daarvan uit je dieet enorme, onverwachte voordelen op moeten leveren. En inderdaad, dat is het geval. Als cardioloog, die duizenden patiënten met risico op hartziekten, diabetes en tienduizend destructieve effecten van obesitas ziet en behandelt, heb ik persoonlijk kunnen constateren dat het uitstulpende, over de broekriem hangende buikvet verdwijnt wanneer patiënten tarwe uit hun dieet halen. Het typerende gewichtsverlies loopt alleen al de eerste maanden op van 9 en 14 tot 23 kilo. Snel en gemakkelijk gewichtsverlies wordt normaliter gevolgd door gezondheidsvoordelen die me tot op heden nog altijd blijven verbazen.'

Is dat goed nieuws of wat? Het is jammer en vreemd, zelfs een schande, dat het *Voedingscentrum*, ondanks deze, en vele andere boeken en onderzoeken, vast blijft houden aan de boodschap dat volkorenbrood gemaakt van moderne tarwe gezond is en niet aan ons eetpatroon mag ontbreken, en die boodschap in alle toonaarden blijft rondbazuinen. Zo gek is het aan de andere kant ook weer niet als je weet dat ditzelfde Voedingscentrum financieel afhankelijk is van juist de producenten van o.a. tarweproducten.

Buikvet, rimpels en darmziektes...

Davis beschrijft in zijn interessante boek uitgebreid de effecten van tarwe op de gezondheid van zijn patienten. Hij geeft vele voorbeelden van welke gevolgen het eten van deze moderne tarwe voor zijn patienten heeft gehad: naast talrijke kwalen en (welvaarts)ziektes, zag hij dat het eten van tarwe hoge pieken in de bloedsuikerspiegel veroorzaakt, hetgeen een niet mis te verstane gewichtstoename en buikomvang tot gevolg heeft. Met aan de buitenkant het zogenaamde buikvet, en aan de binnenkant het synthetische, chemische afval dat ergens in het lichaam wordt opgeslagen, ingekapseld in vet.

En met ergens in het lichaam bedoel ik rond onze belangrijkste organen, hart, lever en nieren. Dat zorgt voor ernstige klachten als hart- en vaataandoeningen, darmproblemen, suikerziekte en in dit verband het belangrijkste, overgewicht tot obesitas toe.

Op het moment dat hij bij zijn patienten de tarwe van het menu af haalde, zag hij ze in korte tijd opbloeien, en afvallen. Het niet of minder eten van tarwe kan je dus in korte tijd veel opleveren. Daar hoeft je in principe verder niet veel voor te doen.

Eigen Ervaring

Zelf eet ik het laatste jaar nog maar nauwelijks brood en als ik het eet is het brood grotendeels gemaakt van spelt of haver. Als lunch eet ik veel vaker gevulde salades met bijvoorbeeld quinoa, linzen, bonen, rijst en avocado, en gezonde tussendoortjes als ontbijtrepn (van Internet), spelt-, quinoa- of maranticrackers met biologisch beleg, of gewoon een appel of een peer. Daarbij drink ik dagelijks groente- en

vruchtensmoothies, groene thee (met honing of Stevia, een gezonde zoetstof). Sindsdien ben ik meer dan 4 kilo afgevallen. Ik merk dat ik daardoor meer energie heb, me fitter voel en nog gemakkelijker op gewicht blijf.

Suiker/koolhydraten

Een tweede beruchte dikmaker die vooral de laatste tijd regelmatig in het nieuws is, kennen we al wat langer: suiker en dan met name de geraffineerde suiker. In de meeste boeken en artikelen over suiker wordt geen onderscheid gemaakt tussen *natuurlijke*, ongeraffineerde suiker, suiker die van nature in groente en fruit zit, en *onnatuurlijke*, geraffineerde suiker, natuurlijke suiker die na talloze scheikundige processen is omgetoverd tot de suiker die we tegenwoordig kennen, kristalsuiker.

Suiker dus, waar de industrie net als bij tarwe alle goede, gezonde stoffen uit heeft gehaald en er allerlei onnatuurlijke, synthetische ingrediënten aan toe heeft gevoegd. Dat doet de industrie omdat het voor haar vooral voordelen heeft; zo is het bijvoorbeeld langer houdbaar, ziet het er aantrekkelijker uit, maar vooral doen ze het omdat het spotgoedkoop is. Voor jou geldt: het is niet alleen dikmakend, maar ook verslavend met een stijgende kans om ziek te worden.

Gezonde koolhydraten

Ons lichaam heeft koolhydraten (koolhydraten is hetzelfde als suiker) nodig, maar dan de gezonde, natuurlijke, ongeraffineerde suikers die we van nature in fruit en groente tegenkomen. Het is niet voor niets dat daar altijd vezels bij zitten, die ervoor zorgen dat je eetlust wordt getemperd.

Ongezonde koolhydraten

Dat zijn de onnatuurlijke, geraffineerde dus (heel) ongezonde suikers die verstopt zitten in de meeste industriële producten die in de schappen van de supermarkt liggen. Van deze laatste producten word je dik, ook al omdat deze je eetlust juist stimuleren.

Waarom houden wij zo van zoet?

Omdat dit zozegegd in onze genen ligt opgeborgen. We kunnen er dus niet zo veel aan doen dat we zo gek zijn op suiker en chocolade. Maar de gevolgen zijn wel heel anders dan toen.

Hoe komt dat? De leefomstandigheden zijn sindsdien drastisch gewijzigd.

Vergeleken met toen bewegen we tegenwoordig veel en veel minder. In plaats van achter wilde dieren aan te rennen, of afstanden te lopen om aan voedsel te komen, leiden we meestal een 'rustiger' bestaan; We zitten veel meer, in de auto, achter onze computer of Gameboy, of liggen languit op de bank televisie te kijken met een schaalje chips binnen handbereik.

Bovendien eten we tegenwoordig het hele jaar door, van 's morgens vroeg tot 's avonds laat, niet de natuurlijke producten die onze voorvaders aten, maar vooral geraffineerd voedsel dat vol suikers en slechte additieven zit. Waar toen die extra suiker werd opgeslagen om periodes van schaarste door te komen, gaat er bij ons geen grammetje af, omdat we meer liggen of zitten dan dat we in beweging zijn en

nooit stoppen met eten. Wij kennen geen periodes van schaarste. Geen wonder dat we met z'n allen steeds dikker worden.

Daar komt nog eens bij dat we tot een jaar of dertig, veertig geleden zelf vooral natuurlijke producten consumeerden. Gezien het feit dat ons DNA volgens wetenschappers slecht een half procent per miljoen jaar verandert, is het dus niet zo gek dat ons lichaam zich met dat moderne, onnatuurlijke, geraffineerde voedsel geen raad weet.

'Iemand die veel geraffineerde suiker binnenkrijgt, maakt steeds meer insuline aan en wordt daardoor gigantisch dik', betoogt de Amerikaanse voedingsdeskundige David Ludwig. 'Geraffineerde suiker, dat voor de helft uit fructose bestaat, zit in bijna alle voedingsmiddelen. Sommige studies tonen aan dat zulke maaltijden de honger alleen maar aanwakkeren. Het lichaam wordt steeds ongevoeliger voor insuline, met als gevolg: verdere gewichtstoename. Terwijl voor een ander het eten niet aan te slepen is, wordt bij deze groep het teveel aan calorieën meteen opgeslagen ingekapseld in vet.

De 'overlevingsgenen', die er in de oertijd voor zorgden dat je zuinig met je energie kon omspringen, zijn 'dodelijke genen' geworden.'

Maar, ook daar moeten we eerlijk in zijn, is de belangrijkste oorzaak van al die gewichtsproblemen dat de industrie heel goed weet hoe ze ons moet verleiden tot het kopen en eten van hun producten en dat wij vaak zonder nadenken in deze val trappen.

Michael Moss, onderzoeksjournalist van de New York Times scheef het boek *Salt Sugar Fat* naar aanleiding van zijn bevindingen tijdens een onderzoek naar besmet vlees: 'Ik verwachtte erachter te komen dat de voedingsgiganten er alles aan zouden doen om ervoor te zorgen dat wij hun producten lekker vinden. Maar ik kwam erachter dat ze nog een stuk verder gaan dan dat. Ze trekken alles uit de kast om ervoor te zorgen dat we er zo veel mogelijk van eten, ze weten feilloos hoe ze ons moeten verleiden.'

'We zijn genetisch gemanipuleerd om van die stoffen – zout, suiker en vet – te houden. Het beloningssysteem in onze hersenen werkt nog net zoals in de prehistorie toen deze stoffen schaars waren. We krijgen er een prettig gevoel van dat ons aanmoedigt om door te gaan. Het probleem is dat we geen tijd hebben gehad om ons aan te passen aan de huidige tijd waarin we voortdurend omgeven worden door zout, suiker en vet.'

'De industrie doet er alles aan om uit te vogelen hoe ons brein werkt. Ze huren wetenschappers in om uit te zoeken hoe wij neurologisch reageren op bepaalde voedingsmiddelen. Zo kwamen zij erachter dat ons brein hetzelfde op suiker reageert als op cocaine. Dit is interessante informatie voor de voedingsindustrie. Wat ook kostbare informatie is: bij de juiste verhouding suiker en vet herkennen onze hersenen de calorieën niet meer. We krijgen geen vol gevoel, dus stoppen we niet met eten. Vandaar dat je ook nooit kunt stoppen met het eten van chips. De zak gaat helemaal leeg als je er eenmaal aan begint.'

Overheid

Toch is de Nederlandse overheid nog niet overtuigd. De *Gezondheidsraad* komt niet verder dan een advies om de hoeveelheid toegevoegde suikers in voeding en drank 'te beperken'. De *Gezondheidsraad*, het belangrijkste adviesorgaan over voeding van de overheid, ziet te weinig wetenschappelijk bewijs om een maximum te stellen aan de aanbevolen hoeveelheid suiker, zoals in Scandinavische landen wel gebeurt. Het *Voedingscentrum*, dat de bevolking voorlicht over verantwoorde voeding en geleid wordt door iemand die daarvoor bij Unilever werkte, volgt het advies van de *Gezondheidsraad*.

Ludwig: 'En ook de voedingsmiddelenbedrijven zelf doen er alles aan om de feiten over suiker te verdoezelen. Ze gebruiken veertig of vijftig verschillende termen voor suiker. Deze industrie is zeer bedreven in het verbergen van de waarheid voor de consument.'

De Suikerstichting, de woordvoerder van de Nederlandse suikerindustrie, erkent dat verschillende Amerikaanse onderzoekers een link hebben gelegd tussen het toegenomen gebruik van met fructose gezoete producten – vooral frisdranken – en overgewicht. Volgens deze stichting komt dat niet door het gehalte aan fructose, maar door het gehalte aan calorieën die mensen binnenkrijgen. Wij van wc eend...

Hoe werkt dat precies? Zoals we eerder zagen maakt het lichaam, om glucose als brandstof te kunnen gebruiken, eerst insuline aan. Insuline zorgt ervoor dat de cellen opengaan voor de glucose. Dit systeem met gedoseerde insuline-aanmaak werkt bij mensen die te veel producten met geraffineerde suiker eten en drinken niet goed meer. Ze maken daardoor steeds meer insuline aan. Het teveel aan glucose (koolhydraten) slaat het lichaam op als bolletjes vet; reserve voor als we het later een keer nodig hebben. Vroeger, toen er regelmatig schaarste aan voeding heerste, was dat geen overbodige luxe, maar tegenwoordig, nu alle supermarkten altijd vol liggen – en je deze producten op elke hoek van de straat kunt kopen - speelt dat geen rol meer.

Tegenwoordig werkt dat juist vooral tegen ons, want al dat opgeslagen vet wordt niet op een later moment, als er schaarste heerst, verbruikt, maar blijft liggen waar het ligt. Sterker nog, omdat er nooit sprake van schaarste is, maar juist van overvloed, komt er alleen maar meer vet bij. Logisch dus dat we met z'n allen op een zeker moment steeds dikker worden.

Geraffineerd

Meestal worden alle koolhydraten op een hoop gegooid en dat zorgt voor een verkeerde informatievoorziening en dus verwarring; het verschil tussen *geraffineerde* en *ongeraffineerde* suiker is namelijk een verschil van dag en nacht: een teveel aan (onnatuurlijke) koolhydraten kan leiden tot overgewicht, obesitas en diabetes, terwijl je van natuurlijke suiker normaal kan blijven eten, en van groente onbeperkt en fruit bijna onbeperkt.

Geraffineerde suiker vind je niet in de natuur. Dat is suiker die door de industrie eerst kunstmatig aan natuurlijke voedingsstoffen is onttrokken, en vervolgens zodanig is bewerkt dat al het goede eruit is gehaald, en al het slechte er kunstmatig aan toe is gevoegd. Op die manier kan je een product maken dat veel goedkoper op de markt

kan worden gebracht en kan zorgen voor een grotere opbrengst en uiteindelijk ook grotere winstmarges.

Een flink deel van dat geld wordt gebruikt voor marketing en promotie. Ondanks het feit dat deze suikers, en alle producten waar ze in zitten, niet alleen superon gezond, maar ook nog eens verslavend zijn, worden er enorme bedragen gespendeerd aan commercials, advertorials, het verspreiden van onderzoeksresultaten, etc., alles om ons te doen geloven dat deze producten niet alleen lekker, maar zeker niet on gezond zouden zijn (of gewoon minder suiker bevatten dan we allemaal denken).

Wist je dat...

Nederlanders gemiddeld zo'n veertig kilo suiker per jaar eten. Het over grote deel daarvan bestaat uit ongezonde, dik- en ziekmakende geraffineerde suikers.

Om geraffineerde suiker (de witte kristalsuiker) te krijgen, moet de natuurlijke suiker eerst een heleboel processen ondergaan; wassen, snijden, malen, walsen (persen), filteren, centrifugeren, klaren, carbonatatie (fosfatatie), indikken door verdamping, ontkleuren (m.b.v. verkoolde koeienbeenderen), ionenuitwisseling met een hars, verder indikken door evaporatie, kristallisatie, nogmaals centrifugeren en drogen (behandelen met antischuimmiddel, behandelen met formaldehyde, verzuren met zwaveldioxide, toevoegen van hardheidsstabilisator, schonen m.b.v. blauwzuur, enz. Kort samengevat: de goede, gezonde stoffen worden vervangen door de slechte, ongezonde stoffen.

Wist je dat...

80% van de geraffineerde suiker verstopt zit in producten waar je het helemaal niet verwacht, producten als vleeswaren, kaas, bonen, melk, frisdranken, snoep, koekjes en zelfs zoute haring.

Vet werd ooit gezien als dader

Als het over dik worden en overgewicht gaat, hebben we onder aanvoering van het *Voedingscentrum* met z'n allen heel lang gedacht dat vet de grote boosdoener was. Hoewel dat logisch lijkt, raken Amerikaanse obesitasexperts er steeds meer van overtuigd dat we vet jarenlang ten onrechte in de ban hebben gedaan. Suiker zou wel eens dé grote dikmaker kunnen zijn, of preciezer geraffineerde suiker zoals bijvoorbeeld synthetische fructose.

Net als bij tabak wisten veel mensen het al lang, maar toch werd er pas in 2004 voor het eerst serieus naar gekeken. En toen ontdekten onderzoekers van de *Universiteit van Florida* pas dat mensen na het nuttigen van fructoserijk eten helemaal geen 'vol' gevoel kregen, iets wat bij het eten van vette gerechten wel gebeurt. Wat blijkt? Fructose stimuleert nauwelijks de aanmaak van leptine, het hormoon dat voor een verzadigd gevoel zorgt. Het gevolg is dat we maar van dat spul blijven eten (en drinken).

Met Broodbuik stoot Wiliam Davis, een volgend heilig huisje om: het decennialang zo gepropageerde (volkoren) brood is een nieuwe belangrijke speler als het om overgewicht gaat. Ondanks dat gaat het *Voedingscentrum* niet op onderzoek uit, zoals je zou mogen verwachten van een instelling waar miljoenen Nederlanders op vertrouwen, maar blijft het stug vol houden dat we elke dag volkorenbrood moeten

eten, ook al bestaat volkorenbrood dat in alle supermarkten ligt allang niet meer uit het gezonde oergraan, maar uit een modern variant waar heel veel aan wordt verdiend, maar die op geen enkele manier meer gezond kan worden genoemd.

Eigen ervaring

Gelukkig bestaan er ook producten die door eerlijke mensen zijn ontwikkeld en die niet vol zitten met te veel geraffineerd zout, te veel geraffineerde suiker, geraffineerd vet en e-nummers die ertoe leiden dat we met z'n allen steeds dikker worden.

Gefrituurde producten

Het eten van gefrituurde producten, ook wel snacks genoemd, pleegt eveneens een enorme aanslag op ons gewicht en onze gezondheid. De oorzaak is tweeledig: Het plantaardige vet waarin deze producten wordt gefrituurd is heel gezond zo lang het niet wordt verhit boven de 37 graden. Als het daarboven komt, zoals in een frituurpan, verandert het van samenstelling en wordt het hoogst ongezond (verbrandt, of oxideert het), zelfs kankerverwekkend.

De producten die in dit frituurvet klaar worden gemaakt, zijn meestal ook nog eens van industriële aard. Dus die zitten vol met geraffineerde suiker, transvet en e-nummers. Maar in nog sterkere mate geldt dat voor de grootgrutter onder de snackbars, McDonalds. Lees verder en huiver...

'Sinds de introductie in 1981 is de McRib uitgegroeid tot een cultbroodje van McDonald's', las ik o.a. op Internet toen ik McDonalds had ingetikt op Google. 'De hamburger is elk jaar gedurende een beperkte periode verkrijgbaar in de Verenigde Staten en Canada, wat de populariteit van de snack alleen maar ten goede is gekomen. De McRib is in tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden geen broodje met varkenribbetjes. Op het broodje ligt een stuk varkensvlees, geperst in de vorm van een rib, overgoten met barbecuesaus. Hier bovenop komen twee schijfjes augurk en uiensnippers. Dit broodje met een stuk vlees bevat schokkend genoeg meer dan 70!! Ingrediënten'.

Het artikel beschrijft vervolgens welke ingrediënten er zoal in zo'n McRib zitten:

Het 'vlees':

Ingrediënten: varkensvlees, water, zout, dextrose, conserveermiddelen (BHA, propylgallaat, citroenzuur). Het vlees bestaat uit varkensingewanden en veel (geraffineerd) zout. Echt vlees komt er niet aan te pas. De varkensingewanden worden gekookt en vermengd met zout en water om alle oplosbare eiwitten die het vlees bij elkaar houden eruit te halen.

Wat doen die ingrediënten met je? BHA (butylhydroxyanisol) kan allergische reacties veroorzaken. Er zijn voldoende aanwijzingen dat de stof kankerverwekkend is voor proefdieren. Propylgallaat kan leiden tot hyperplasie van de maag en cytotoxiciteit; beschadiging of vernietiging van lichaamscellen.

Het broodje:

Ingrediënten: verrijkte bloem (gebleekte tarwebloem, moutmeel, bloem, niacine, gereduceerd ijzer, thiamine-mononitrat, riboflavine, foliumzuur), water, gist, glucose-

fructosestroop, bevat 2 procent of minder: zout, maïsmeel, tarwegluten, sojaolie, gedeeltelijk gehydrogeneerde soja- en/of katoenzaadolie, dextrose, suiker, moutmeel, gecultiveerde tarwebloem, calciumsulfaat, ammoniumsulfaat, sojabloem, deegverbeteraars (natriumstearoyllactylaate, DATEM, ascorbinezuur, azodicarbonamide, mono- en diglyceriden, ge-ethoxyleerde mono- en diglyceriden, monocalciumfosfaat, enzymen, guarpitmeel, calciumperoxide), calciumpropionaat (conserveermiddel), sojalecithine.

Dat zijn nogal wat (synthetische) ingrediënten voor een broodje. Geen wonder dat je zo'n broodje rustig een jaar kunt bewaren zonder dat het enige vorm van schimmel vertoont, zelfs nog gewoon kan eten. Datzelfde geldt overigens ook voor de patat van McDonalds.

Wat doen die ingrediënten met je? Glucose-fructosestroop, het vierde ingrediënt op de lijst, is gelinkt aan alvleesklierkanker. Ammonium- en calciumsulfaat worden hoofdzakelijk gebruikt als kunstmest.

Azodicarbonamide (E927) irriteert de ogen en de luchtwegen; veelvuldige of langdurige inademing kan astma veroorzaken. Langdurig contact met de huid kan dermatitis en huidsensitizatie veroorzaken. Bij verhitting kan azodicarbonamide gedeeltelijk ontleden tot semicarbazide, dat bij dierproeven kankerverwekkend is gebleken. Het additief is in Australië verboden.

De saus:

Ingrediënten: water, glucose-fructosestroop, tomatenpasta, gedistilleerde azijn, stroop, natuurlijke rookmaak, gemodificeerd zetmeel, zout, suiker, specerijen, sojaolie, xanthaangom, uienpoeder, knoflookpoeder, chilipeper, natriumbenzoaat (conserveermiddel), karamel, bietenpoeder.

De schijfjes augurk:

Ingrediënten: komkommer, water, gedistilleerde azijn, zout, calciumchloride, aluin, kaliumsorbaat (conserveermiddel), natuurlijke smaken, polysorbaat 80, extracten van kurkuma.

Zelfs de augurken zijn toxisch: kaliumsorbaat (E202) is giftig gebleken voor menselijk DNA en menselijke rode bloedcellen. Bovendien irriteert het additief de huid, ogen en de luchtwegen.

Super Size Me

Je hebt wellicht wel eens de documentaire Super Size Me (2004) van regisseur Morgan Spurlock gezien. In deze documentaire eet de regisseur 30 dagen lang alleen maar bij McDonalds om Amerika's obsessie met fastfood te analyseren. De beelden zijn schokkend

Wat gebeurt er met je lichaam als je dertig dagen lang alleen maar McDonald's voedsel naar binnen werkt? Regisseur Morgan Spurlock onderzocht dit in de documentaire 'Super Size Me'. Een maand lang at hij er drie keer per dag, niet een small of medium portie, maar altijd het supersize menu. De kans dat Spurlock dit experiment nog eens zal herhalen schat ik in als klein.

Spurlock kwam in die dertig dagen zo'n 11 kilogram aan, en had een toename van 11-15% lichaamsvet.

- Zijn lever zette zich om in vet.
- Zijn cholesterol ging omhoog met 65 punten.
- Hij verdubbelde zijn risico op een hartaanval.
- Hij raakte depressief en uitgeput en vertoonde vaker een slecht humeur.
- Zijn seksleven bereikte het nulpunt.
- Hij had vreselijke hoofdpijn en had een sterkere drang tot eten.
- Hij at bijna 5,5 kilogram vet en ruim 13,5 kilogram suiker.

Bij veel gevallen van overgewicht is een overdaad aan juist deze producten een belangrijke oorzaak. Als je die dus uit je eetpatroon verwijdert of vervangt door gezondere producten, zal dat je al veel opleveren. Het slechte en ook goede nieuws is dat overgewicht vanwege ongezonde voeding een combinatie van veel oorzaken kent: zowel tarwe, als geraffineerd voedsel, gefrituurd voedsel en frisdrank. Het slechte nieuws is dat je in dat geval gewend bent geraakt aan alle producten die er samen voor gezorgd hebben dat jij een paar kilo'tjes te zwaar bent, maar het goede nieuws is dat je dus vele kansen hebt om daar iets aan te doen. We zullen later zien dat het een stuk makkelijker is dan je nu zou denken.

Frisdrank (met name Zero-producten).

Om te beginnen barsten deze drankjes van de geraffineerde suiker, een van de hoofdoorzaken van overgewicht. Ook zitten er additieven in die er alleen maar in zijn gestopt om de gebruiker er meer van te laten drinken. Een verlies-verlies situatie dus.

Ook frisdrank hoort thuis in het rijtje superongezond en dik makend. In feite is het niet veel meer dan water, koolzuur en een scala aan geraffineerde toevoegingen die de smaak eraan geven, maar die er vooral in zijn gestopt om ons te verleiden er meer en meer van te kopen. Het is niet alleen heel slecht voor je gezondheid, maar nog veel slechter voor je gewicht. Alle frisdranken, waarvan de meeste door de Coca Cola Company worden geproduceerd, bevatten een overdosis aan geraffineerde suiker, maar Coca Cola spant daarbij de kroon met 8! suikerklontjes per flesje.

Heb je je wel eens afgevraagd wat Coca Cola met je doet?

Na tien minuten...

Tien theelepels suiker in een glas cola zijn een verwoestende aanslag op het organisme. De enige oorzaak waardoor er niet wordt geabsorbeerd, is het fosforzuur dat de werking van de suiker verhindert.

Na twintig minuten...

Vindt er een verhoging van de insulinespiegel plaats. De lever zet de suiker om in vet.

Na veertig minuten...

De opname van cafeïne is voltooid. De pupillen van de ogen vergroten. De bloeddruk

wordt verhoogd, omdat de lever meer suiker in de bloedstroom afvoert. De adenosine receptoren worden geblokkeerd, wat slaperigheid voorkomt.

Na 45 minuten...

Het lichaam verhoogt de aanmaak van het dopamine hormoon, wat het genotsgevoel in de hersenen stimuleert. Dit werkt op dezelfde manier als bij heroïne.

Na een uur...

Fosforzuren binden zich aan calcium, magnesium en zink in het maagdarmkanaal, wat de spijsvertering overbelast. Calcium wordt in hogere mate via de urine losgelaten.

Na meer dan een uur...

Het urineafdrijvende effect van cola komt nu in beeld. De calcium, magnesium en zink zijn verwijderd van het organisme dat onderdeel van de botten is, net als natrium. Op dit moment zijn we al prikkelbaar en ingehouden. De hoeveelheid aan water in de cola is al afgevoerd via de urine.

Onzichtbare vetopslag rond de organen

Deense onderzoekers hebben ontdekt dat de consumptie van frisdrank leidt tot een sterke toename van de hoeveelheid gevaarlijke verborgen vetten in het lichaam. Tijdens de studie vroegen de onderzoekers participanten om een half jaar lang elke dag te kiezen tussen frisdrank gezoet met 50 procent glucose en 50 procent fructose (tafelsuiker), suiker met dezelfde hoeveelheid calorieën als gewone cola, cafeïnevrije cola of water.

De onderzoekers zagen een sterke toename van de hoeveelheid vetten die moeilijk met het blote oog te zien zijn. Deelnemers die kozen voor cola hadden na zes maanden 132 tot 142 meer levervet, 117 tot 221 meer vet op de botten en bovendien was het triglyceridegehalte met 30 procent gestegen. Mensen die kozen voor de gezoete frisdrank hadden na de periode 11 procent meer cholesterol in hun bloed.

Grootste wetenschappelijke experiment op aarde

De glucose-fructosestroop waar veel frisdranken mee gezoet zijn, werd in 1980 ontdekt. Het is volgens sommige geleerden geen toeval dat rond die tijd de Obesitas-epidemie in Amerika ontstond. Je wordt er namelijk heel dik van. Daarnaast zit in 50% van deze glucosefructosestroop kwik, een van de giftigste stoffen op aarde.

'Maar ik drink cola light...'. Het klinkt vreemd, eigenlijk belachelijk, maar het is echt waar: van de zogenaamde zero- en lightproducten word je niet slanker, maar juist nog dikker. En wat erger is, als je dat goedje regelmatig drinkt, heb je nog meer kans op ernstige ziektes. Want in plaats van *echt* iets te doen aan het gehalte aan geraffineerde suiker in frisdrank, worden deze vervangen door het nog schadelijkere Aspartaam en andere zoetstoffen die geen verzadiging geven, maar juist de zoet-behoefte in stand houden of zelfs versterken. Omdat deze producten worden verkocht onder het kopje 'Light' of 'Zero' denken we dat we dit zonder kopzorgen kunnen consumeren.

In plaats daarvan werken we niet alleen veel schadelijkere stoffen (als bv Aspartaam) naar binnen, maar ook ingredienten die juist aanzetten tot het meer drinken van deze producten. En juist omdat deze drankjes geen calorieën bevatten, denkt ons lichaam

dat er geen voedsel binnen komt. Dus het raakt in de war, waardoor je alleen maar dikker wordt.

Je zou denken dat deze producten dan in ieder geval nog goed voor de lijn zouden zijn, helaas is zelfs dat niet waar. Omdat er additieven in zitten die ervoor zorgen dat je er meer van drinkt, krijg je inderdaad minder suiker, maar wel veel meer andere slechte stoffen binnen. Door het drinken van Lightproducten krijg je alleen maar meer dorst en bovendien word je alsmaar dikker.

Hoe kan dat? Omdat deze drankjes wel zoet zijn, maar niet het bijbehorende aantal calorieën bevatten, raken onze hersenen in de war en zo zorgen ze ervoor dat jij, voor alle zekerheid, meer gaat drinken, zodat die twee weer in balans zijn. Deze zoetstoffen hebben namelijk invloed op het gebied van de hersenen waar de verzadiging wordt geregeld.

Zodra we zoet proeven, krijgt de alvleesklier een seintje dat hij insuline aan moet maken. Insuline is een hormoon dat de suikerspiegel regelt. En ook als er helemaal geen suiker het lichaam binnenkomt, zal hij toch zijn werk blijven doen: hij haalt de suiker uit het bloed, maar ja, als er geen extra suiker binnen komt, zakt de bloedsuikerspiegel en krijg je weer honger, en dan voornamelijk trek in koolhydraten.

Wat zit er dan precies in colalight?

Coca Cola Light zonder cafeïne bevat koolzuurhoudend water, E150D, E952, E951, E338, E330, aroma's en E211.

- **Koolzuurhoudend water**

Ofwel water met prik zet maagsecretie aan, het verhoogt de zuurgraad van het maagsap en stimuleert winderigheid. Verder is het geen bronwater, maar gewoon gefilterd water.

- **E150D**

Is een voedselkleurstof die vergaard wordt middels de verwerking van suiker bij gespecificeerde temperaturen, met of zonder de toevoeging van chemische stoffen. In het geval van Coca Cola wordt er gebruik gemaakt van ammoniumsulfaat.

- **E952**

Een natriumcyclamaat dient als vervanging van suiker. Het is een synthetisch chemische stof, heeft een zoete smaak die tweehonderd keer zoeter is dan suiker en wordt gebruikt als een kunstmatige zoetstof. In 1969 werd het verboden door de Amerikaanse *Food and Drug Administration (FDA)*, omdat het - net als sacharine en aspartaam - kanker veroorzaakte in de urineblaas van ratten. In 1975 werd het verbod ook ingevoerd in Japan, Zuid-Korea en Singapore. In 1979 werden cyclamaten gerehabiliteerd door de World Health Organization (WHO) en werden erkend als een 'veilige' stof.

- **E950**

Acesulfaam-K (kaliumacesulfaam), tweehonderd keer zoeter dan suiker, bevat methyl ether en belemmert de werking van het cardiovasculaire systeem. Eveneens bevat het asparaginezuur, wat een 'opwindend' effect kan hebben op het zenuwstelsel en in de loop van de tijd tot verslaving kan leiden. Acesulfaam wordt

slecht opgelost en wordt afgeraden voor gebruik door kinderen en zwangere vrouwen.

- **E951**

Aspartaam is een suikervervanger voor diabetici die chemisch onstabiel is. Bij een verhoogde temperatuur wordt het afgebroken in methanol en fenylalanine. Methanol is erg gevaarlijk omdat vijf tot tien milliliter tot een vernietiging van de oogzenuw en tot onomkeerbare blindheid kan leiden. In warme frisdrank wordt aspartaam getransformeerd tot het kankerverwekkende formaldehyde. Voorgekomen gevallen van aspartaamvergiftiging zijn: bewusteloosheid, hoofdpijn, vermoeidheid, duizeligheid, misselijkheid, hartkloppingen, gewichtstoename, angst, geheugenverlies, wazig zicht, flauwvallen, gewrichtspijn, depressie, onvruchtbaarheid, gehoorverlies, etc. Aspartaam kan tevens aanzetten tot de volgende ziektes: hersentumoren, Multiple Sclerose, epilepsie, ziekte van Graves, chronische vermoeidheid, Ziekte van Alzheimer, diabetes, zwakzinnigheid en tuberculose.

- **E338**

Orthofosforzuur kan tot irritatie leiden van de huid en de ogen. Het wordt gebruikt voor de productie van fosforzurenzouten van ammoniak, natrium, calcium, aluminium en ook in organische synthese voor de productie van houtskool en filmtapes, de productie van vuurvaste materialen, keramiek, glas, mest, synthetische detergents, medicijnen, metaalbewerking en voor de textiel en olie-industrie. Orthofosforzuur in voeding wordt gebruikt voor de productie van koolzuurhoudend water en voor de bereiding van gebak. Orthofosforzuur belemmert de opname van calcium en ijzer door het lichaam, wat tot zwakke botten en osteoporose kan leiden. Andere bijwerkingen zijn dorst en huiduitslag.

- **E330**

Citroenzuur is wijdverbreid in de natuur en wordt gebruikt door de farmaceutische en voedselindustrie. Zouten van citroenzuur (citraten) worden in de voedselindustrie gebruikt als zuren, conserveermiddelen, stabilisatoren. In het medische veld wordt het gebruikt voor het conserveren van bloed.

- **Aroma's**

Onbekende aromatische toevoegingen.

- **E211**

Natriumbenzoaat wordt gebruikt als antibacterieel en antischimmel in de productie van sommige voedselproducten als jam, fruitsappen en fruityoghurt. Het wordt niet aangeraden aan astmapatiënten en mensen met een overgevoeligheid voor aspirine. Een onderzoek, dat geleid werd door Peter Piper bij de Britse Universiteit van Sheffield, toonde aan dat de samenstelling een opmerkelijke DNA-beschadiging veroorzaakt. Volgens Piper vernietigt natriumbenzoaat niet het DNA, maar wordt het gedeactiveerd. Dit kan leiden tot cirrose en degeneratieve ziektes als Parkinson. Het actieve ingrediënt van Coca Cola is orthofosforzuur. Vanwege diens hoge zuurheidsgraad moeten de 'stortbakken' die hiervoor worden gebruikt worden voorzien van speciale reservoirs, die opgewassen zijn tegen dit sterk bijtende bestanddeel.

Veelzijdig middel

Veel distributeurs van Coca Cola in de Verenigde Staten gebruiken het drankje voor het schoonmaken van hun vrachtwagenmotoren. Veel politieagenten in de Verenigde Staten gebruiken cola om na auto-ongelukken het bloed van de wegen af te spoelen. Coca Cola is een geweldig middel om roestplekken van chroomoppervlakten van auto's te verwijderen. Om corrosie van de accu van de auto te voorkomen kun je het spoelen met cola.

Eigen ervaring

Ik drink toch al nooit frisdrank, maar mijn kleinzoon dronk wel regelmatig van die zogenaamde gezonde pakjes drinken. Toen ik eens ging kijken wat er in die producten zit, was me direct duidelijk dat dit lood om oud ijzer is. Sindsdien drinkt hij biologisch sap of versgeperst vruchtensap.

E-nummers

In het boekje *Wat Zit Er In Uw Eten* doet de Franse wetenschapper Corinne Gouget in klare taal uit de doeken welke e-nummers er zoal in je voedsel zitten, wat e-nummers met je doen en welke je absoluut moet mijden. Op de eerste bladzijde van het mini-boekje – het past gemakkelijk in je achterzak, handig als je gaat shoppen – geeft ze met een klein gedichtje aan waarom ze dit boekje heeft geschreven:

'De waarheid wordt eerst altijd
uitgelachen, dan gebagatelliseerd en
vervolgens wordt er met schaamrood op
de kaken aan toe gegeven.'
En zo is het maar net.

Ik citeer uit het voorwoord: 'Deze gids heeft veel losgemaakt. De algemene reacties is er een van verbijstering: er wordt te makkelijk met de kwaliteit van ons eten gemanipuleerd om kleur, smaak, smeerbaarheid, versheid en houdbaarheid te beïnvloeden.'

Synthetische toevoegingen (E-nummers).

Wat is dat, zo'n e-nummer? E-nummers zijn door de Europese Unie goed gekeurde additieven of extra toevoegingen aan producten. De reden dat deze – veelal scheikundige, chemische, synthetische – additieven aan die producten worden toegevoegd is dat de fabrikanten er meer van willen verkopen. Ze wekken de schijn dat ze producten maken waar jij zelf om hebt gevraagd, producten die er mooier uit zien, zoeter zijn, langer houdbaar blijven, etc., maar uiteindelijk koop je producten die zo ongezond zijn dat ze een gevaar voor jouw gezondheid vormen.

Hoewel een groot deel van deze e-nummers bewezen ongezond of zelfs heel ongezond tot ziekmakend is, zijn ze gek genoeg goedgekeurd door de Europese Unie (de E staat voor Europa). Nog gekker: als een product niet meer die status heeft, mag het toch de 'E' houden. Het is overigens niet zo dat de rest van deze E-nummers wel bewezen gezond voor je is; die zijn of iets minder ongezond of daarvan is het ongezond zijn nog niet bewezen.

Het overgrote deel van de producten in de supermarkt bevat meer van deze e-nummers. Het zijn er vaak zoveel dat de informatie daarover alleen met hele kleine lettertjes op het product gedrukt kan worden. Dat is natuurlijk niet de enige reden dat deze informatie zo klein wordt weer gegeven; de industrie wil liever niet dat je de informatie begrijpt of kunt lezen. Het wordt er vaak, zeg maar in geheimtaal, op vermeld. En die truc werkt, want wij hebben meestal te veel haast om ze te lezen. Die haast is ook precies de reden dat veel mensen bij bijvoorbeeld Albert Heijn binnenlopen, om kant-en-klaar producten te kopen, zodat ze niet hoeven te koken.

Dan heb je dus zeker geen tijd voor die geheimzinnige spreuken op het potje. Veel mensen denken dat juist deze e-nummers een belangrijke reden zijn dat we steeds ongezonder worden. Waarom is de industrie daar niet eerlijk en duidelijk over, en waarom worden ze door de Europese Unie toegestaan? Dat antwoord is helaas simpel, maar schokkend: omdat er aan voeding inmiddels gigantisch veel geld verdiend wordt. Een deel van dat geld wordt gebruikt om al deze 'nieuwe' producten te promoten zodat jij denkt: hee lekker, of zelfs: hee gezond. Kortom, het loont absoluut de moeite om de etiketten op de producten in de supermarkt te bestuderen, neem desnoods een loep mee en mijd vooral suiker, koolhydraten, tarwe en de (hele) slechte e-nummers. Ze zijn medeverantwoordelijk voor ernstige aandoeningen en ziektes tot zelfs kanker toe. Bovendien zorgt het ervoor dat je niet alleen sowieso meer suiker binnenkrijgt, maar ook dat je er meer van eet. Kortom, je wordt er dik van. Tel uit je verlies.

In *Wat Zit Er In Uw Eten* kom je alle e-nummers tegen. Voor jouw gemak heeft ze deze alvast onderverdeeld in drie categorieën:

Groen: onschuldig tot het tegendeel is bewezen.

'We sluiten de mogelijkheid niet uit dat onafhankelijk wetenschappelijke studies in de toekomst uit zullen wijzen dat een dergelijk additief wel degelijk negatieve bijwerkingen voor onze gezondheid heeft.'

Oranje: daarover zijn geleerden het nog niet eens.

'Sommige rapporten beschouwen ze als onschuldig, anderen zeggen weer dat ze gevaarlijk zijn.' Is het heel cynisch om te zeggen dat het nogal voor de hand ligt welke wetenschappers het oordeel 'onschuldig' hebben geveld.'

Rood: echt vermijden.

'In dit geval is driekwart van de internationale wetenschappelijke analyses die ik voor u heb vergeleken het erover eens dat dat additief giftig is, dus gevaarlijk voor onze gezondheid.'

Zomaar een voorbeeld van zo'n te vermijden donkerrood E-nummer:

E 104 Chinolinegeel: synthetische kleurstof.

Risico's: hyperactiviteit, eczeem, slapeloosheid, allergische reacties, mogelijk kankerverwekkend. Het ingrediënt is verboden in Australië en zelfs Amerika. Raad eens waar het in zit. Juist, in snoep en snoep zit daarnaast ook vol geraffineerde suiker. Toch verdwijnt het vaak zomaar ongezien in je boodschappenkar. 'We zijn', zegt de schrijfster, 'de melkkoe geworden van de industrie.'

Consument

Klopt, maar dat doen we onszelf aan; hoewel dat natuurlijk nooit een alibi mag zijn om je producten vol te stoppen met ziekmakende additieven, is het een feit dat voor ons dagelijks voedsel geldt dat het goedkoop moet zijn, snel klaar te maken en zo gemakkelijk mogelijk. We hebben geen tijd meer om te koken, en ook niet om het etiket te bekijken. De aanlokkelijke verpakkingen, bonuspunten en kortingen doen de rest.

Vertrouwen

Het belangrijkste is natuurlijk dat we met z'n allen de producenten, de supermarkten en de overheid vertrouwen: Die controleren dat spul', denken we, daar zijn toch regels voor, etc. Inderdaad, die zijn er, maar aan geen enkele ziekmakende toevoeging is een maximum van o gesteld. Hoewel giftig of zelfskankerverwekkend, toch is het toegestaan, zij het met een maximum. Helaas is er, net als bij pesticiden, geen bovengrens bepaald voor het *aantal* toevoegingen. Bovendien is de informatie daarover zo opgesteld dat niemand ze (her)kent of begrijpt, dat niemand ze leest, dat ze nauwelijks worden gecontroleerd, zodat zowel de industrie als de overheid er bergen geld aan kan blijven verdienen. Nou, ik raad je ten zeerste aan met het boekje in je achterzak, alle etiketten, zeker die op de belangrijkste dikmakers, voordat je ze in je wagentje gooit, goed te bestuderen en deze ongezondste producten direct uit je eetpatroon te schrappen. Zeker als je af wil vallen.

Nog een laatste citaat uit het boekje: 'Er is wetenschappelijk bewijs over de giftigheid van Aspartaam. We leven allemaal op deze aarde en als er in honderd landen duizenden mensen zijn overleden na een overdosis aan dit additief (aanwezig in meer dan 5000 producten) dan wordt het tijd dat we hier kritische vragen over stellen.'

Aspartaam vind je in zo'n beetje alle Zero- en Light-producten. Gek genoeg, ook in heel veel producten die voor kinderen zijn gemaakt. Om ontmaskering te voorkomen, kom je op sommige etiketten de naam Aspartaam niet meer tegen, deze is vervangen door andere lieflijke benamingen zoals: Phenylalaine, Candarel, Nutra Sweet, Natrena, Sacharine en sinds kort ook Amino Sweet. Producten waar veel e-nummers in zitten zijn om te beginnen vaak heel ongezond, maar meestal ook verslavend (gemaakt), waardoor het niet slim is deze producten te eten als je aan je gewicht wilt werken.

Tips om een etiket kritisch te lezen:

- *Kijk naar de volgorde:* Het ingrediënt dat op het etiket als eerste wordt genoemd, is het hoofdbestanddeel van het product. Met andere woorden daarvan zit er het meeste in. Als dat 'suiker' is, weet je dat een groot deel van dat product uit suiker bestaat. En dat is dan niet de natuurlijke suiker die we in fruit aantreffen, maar de bewerkte, geraffineerde, onnatuurlijke suiker zoals dat in een potje vaak op tafel staat en dient om in onze thee en koffie te scheppen.
- *Pas op voor schuilnamen:* fabrikanten zijn niet gek, die zien ook wel dat we steeds gezonder willen eten, en dus steeds vaker om producten vragen waar al die ongezonde toevoegingen niet in zitten. Daarom zorgen de fabrikanten voor

een aangepaste marketing: als een additief in een slecht blaadje komt te staan, schromen ze niet om datzelfde additief wel toe te voegen, maar dan onder een andere naam.

- *Neem producten met zo weinig mogelijk E-nummers:* hoe meer E-nummers of chemische woorden te vinden zijn op een etiket, hoe meer het product is bewerkt. Ik heb wel eens iemand gesproken die zei: 'Koop geen producten waar meer dan vijf ingrediënten in zitten.' Dat is een waarheid als een koe, door al die namen op zo'n etiket weet je absoluut niet meer wat je binnenkrijgt. En zoals we inmiddels weten, de industrie gaat over lijken.

Let op de hoeveelheid koolhydraten: hoe minder suiker, hoe beter zou je denken. Maar ook witmeel en zetmeel worden in je lichaam als suiker opgenomen en hebben vrijwel hetzelfde effect als suiker. Dus kijk goed hoe het omschreven is.

Geraffineerde producten

Vrijwel elk product in de schappen van de supermarkt bevat veel geraffineerde en synthetische toevoegingen. We zetten er een paar op een rijtje:

Vlees

Los van het al of niet eten van vlees en bewerkte vleeswaren op basis van dierenwelzijn, is het niet bepaald een geheim dat er in supermarktvlees nogal wat stoffen – groeihormonen, antibiotica, pesticiden en allerlei additieven om het mooi van kleur te laten zijn, langer houdbaar te houden, etc. - zitten die, zacht uitgedrukt, niet echt gezond zijn. Ook leidt bewerkt vlees en vleeswaren tot gewichtstoename, zeker als je er (te)veel van eet. Ook is het superongezond en wordt het steeds meer met de welvaarsziektes in verband gebracht. Regelmatig geen vlees of een vleesvervanger is goed voor elk mens en het milieu.

Vet

Er zijn goede en slechte vetten, en zelfs vetten die een goede en een slechte kant hebben. Ook kunnen vetten heel gezond zijn, maar als ze worden verhit juist heel ongezond worden. Goede vetten zitten onder andere in noten, avocado en olijfolie en slechte vetten (bijvoorbeeld transvetten) zitten in veel geraffineerde producten zoals koekjes en snoepjes.

Alcohol

Qua dranken springen alcohol en frisdrank eruit als dikmakers. In een gemiddeld flesje of glas frisdrank zitten zoals we al zagen ettelijke klontjes suiker verstoppt, met met stip op #1 cola. Gek genoeg zijn zero- en lightproducten ook enorme dikmakers. Datzelfde geldt (helaas) voor wijn, bier en andere alcoholische dranken. Bovendien is alcohol niet gezond. Dus ook daarin zou je, als je gezond en slank wil worden of blijven, het bij maximaal twee glazen per dag moeten houden.

Leefstijl

Ook onze leefstijl is de laatste vijftig jaar drastisch veranderd. Niet alleen mannen zijn de hele dag van huis om het geld te verdienen, vrouwen doen daar tegenwoordig

ook volop aan mee. Het gevolg is dat er steeds minder tijd over blijft om te zorgen voor een gezonde, natuurlijke maaltijd.

De voedselindustrie speelt daar vanaf de tachtiger jaren handig op in door kant-en-klaar producten te ontwikkelen, waarmee we in een handomdraai een maaltijd op tafel kunnen zetten. Alleen zijn deze producten, net als de meeste producten die de voedingsindustrie ons sindsdien via de media aan probeert te smeren, niet zo gezond; ze bevatten vaak minder waardevolle stoffen, maar meer calorieën, (geraffineerde) suikers, zout, ongezonde vetten en een scala aan chemische toevoegingen.

Reclame

Tegenwoordig is het reclamebudget bij de meeste bedrijven een stuk hoger dan pak em beet twintig jaar geleden. En juist, zo is me opgevallen, voor de slechte, ongezonde producten wordt veel reclametijd gekocht. We denken: als het in de reclame komt, zal het wel goed zijn. Toch? Het is andersom, die producten kun je beter niet kopen.

Conclusie

Het lijkt simpel, en is het waarschijnlijk ook: we eten meer dan ons lichaam aan energie nodig heeft, en niet alleen meer, maar meer van verkeerde producten, producten die niet alleen veel te veel (verkeerde, bewerkte) suikers leveren, maar ook producten met industriële toevoegingen die aanzetten tot het eten van steeds meer van deze producten. Dit teveel aan suikers wordt door het lichaam omgezet in vet en dat vet wordt in ons lichaam opgeslagen. En dat teveel aan vet wordt niet verbruikt, omdat we simpelweg te weinig bewegen. Daarom worden we dik!

Voedingscentrum

Hoe gaat onze overheid daar mee om? De officiële Nederlandse instanties zijn daarin terughoudend. Het standpunt van het *Voedingscentrum* is op zijn best verwarrend. De website raadt makkelijk verteerbare koolhydraten op zich wel af, maar vermeldt er niet bij dat maaltijden die we als Hollands of mediterrane gezond beschouwen, zoals gekookte aardappelen pasta en vooral (volkoren)brood, ook dikmakend zijn. Sterker nog, de site promoot zelfs nog steeds flinke hoeveelheden van deze maaltijden in de *Schijf van Vijf*. Dat is met de 'nieuwe' *Schijf van Vijf* niet echt veranderd.

6. Gevolgen van het moderne leefpatroon

‘Obesitas wordt gedefinieerd als een chronische ziekte, waarbij een zodanig overmatige vetstapeling in het lichaam ontstaat dat dit aanleiding geeft tot gezondheidsrisico’s’. Aldus de in 2008 verschenen ‘Richtlijn Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen’ staat op de website van de Obesitasstichting te lezen.

Wat is overgewicht?

Als je BMI de 25 voorbij is gegaan, maar nog net onder de dertig is blijven steken, spreken we van overgewicht.

Wat is Obesitas?

Obesitas is meer dan alleen een ongemak, volgens dezelfde richtlijnen is obesitas een chronische ziekte, een levenslang probleem waar voortdurende aandacht voor nodig is en nog geen genezing voor bestaat. Daarbij gaat het niet alleen over de totale hoeveelheid lichaamsvet maar ook over de vetverdeling.

Wanneer heb je Obesitas?

Als je BMI boven de dertig is gekomen, ben je ziek, dan heb je obesitas.

Volgens gegevens van het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) had in 1981 één op de drie volwassen Nederlanders (33%) overgewicht. Sindsdien is het aantal Nederlanders met overgewicht sterk gestegen tot bijna de helft van alle volwassenen (48%) in 2011. Het percentage mensen met ernstig overgewicht (obesitas) verdubbelde van 5% tot 12%).

Groei

De afgelopen jaren laten een (sterkere) groei zien van mensen met overgewicht en obesitas. Naar verwachting zal deze groei aanhouden, vooral bij obesitas. Dat lijkt logisch, gezien de groei van producten met geraffineerde ingrediënten als geraffineerde suiker, tarweproducten en van het alsmaar groeiende aanbod aan frisdranken, m.n. de vele Zero- en Lightproducten.

Ongeveer twee tot drie keer zoveel mensen hebben abdominale obesitas. Dat betekent dat deze mensen twee tot drie keer vaker een te grote buikomvang hebben dan mensen met ‘gewone’ obesitas (een te hoge body mass index (BMI). Bij een omtrek van 88 cm of meer (voor vrouwen) of 102 cm of meer (voor mannen) is sprake van abdominale obesitas. Ruim één op de drie vrouwen heeft abdominale obesitas, van de mannen ruim een kwart.

Hoe krijg je Obesitas?

Obesitas is een andere naam voor vetzucht. Het woord komt uit het Latijn en betekent letterlijk ‘veel eten’. Obesitas ontstaat kort gezegd wanneer iemand meer energie, dus meer voedsel, tot zich neemt dan hij verbruikt. Het lichaam slaat de overtollige energie op in de vorm van vet. Dus je krijgt Obesitas als je te veel eet of te veel producten eet waarin stoffen zitten die een negatieve invloed hebben op je gewicht.

Wat zijn de oorzaken van obesitas? De oorzaken van overgewicht zijn meestal een optelsom van meerdere factoren.

- **Glucose, insuline & vet**

Je zou denken dat mensen tegenwoordig veel meer eten dan vroeger en dat ze daarom een stuk dikker zijn. Dat is ten dele waar. Maar een veel grotere invloed heeft de *manier* van eten. We krijgen veel meer (verborgen) slechte vetten en slechte suikers voor onze kiezen, dit wordt aangevuld met een scala aan chemische toevoegingen die aanzetten tot meer eten van het toch al uit ongezonde ingrediënten bestaande product, hetgeen logischerwijs leidt tot gewichtstoename.

Deze vetten, suikers en vooral toevoegingen zitten met name in snacks, snoep en frisdrank. Dat ze daar veel meer van eten dan vroeger heeft een simpele oorzaak: toen waren deze nog niet in die mate aanwezig. Tegenwoordig ben je er bijna nergens meer veilig voor; verjaardagen, feestdagen, bezoek, troost, uitstapjes, restaurants, bij vriendjes, enz. Bovendien wordt er door de industrie veel meer geld in marketing gestopt. Daarentegen worden groenten en fruit juist minder gegeten waardoor we dus met z'n allen steeds minder volwaardige voedingsstoffen binnenkrijgen.

Dat gaat als volgt: Wanneer je koolhydraten eet, worden ze in je bloedbaan opgenomen als bloedsuikers, of bloedglucose. Als je echter relatief veel koolhydraten eet, blijft er veel glucose achter in de bloedbaan. Om het op te ruimen komt het hormoon insuline in actie. Insuline haalt glucose uit de bloedbaan. Dat doet ze door vetcellen te vertellen dat ze het als vet mogen opslaan. Om vetopslag te bevorderen, remt de insuline tegelijkertijd vetverbranding. Dus het vet dat je al hebt, houd je langer vast. Kortom, des te meer insuline je lijf na een koolhydraatrijke maaltijd rondpompt, des te dikker je wordt. Dat wil zeggen, als je niet of nauwelijks beweegt, zoals veel mensen nu.

We zitten in vergelijking met een paar decennia geleden, immers veel meer achter een computer of laptop, of op de bank met een tablet of mobiele telefoon, liefst nog met een biertje en een zak chips. Dit in tegenstelling tot onze voorvaders die niets anders deden dan lopen en rennen en zoals we inmiddels weten, nog nooit van chips gehoord hadden.

- **Erfelijke factoren**

De laatste jaren, zo denkt de wetenschap, wordt het steeds duidelijker dat de erfelijke aanleg een grote rol speelt bij het wel of niet krijgen van obesitas. De ontdekking van het obesitasgen bij muizen versnelde het genetisch onderzoek, en ook bij mensen neemt de zoektocht naar genen die de oorzaak zijn voor obesitas een belangrijke plaats in. Het leptine-gen en de melanocortine receptor 4 spelen daar een belangrijke rol in.

Wat is de rol van het eiwit leptine?

Leptine is een signaal-eiwit dat wordt aangemaakt door de cellen van het vetweefsel. Het wordt via het bloed naar de hersenen getransporteerd en daar stuit het op de leptinereceptor. Zo worden de hersenen ingelicht over het gehalte aan vetreserves in

ons lichaam: wanneer het lichaam veel vetweefsel bevat, komt er veel leptine bij de hersenen binnen. Op die manier geeft het eiwit het signaal aan het lichaam om minder voedsel op te nemen en meer energie te verbruiken.

Leptine werkt dus als een stoplicht: als er veel leptine is, staat het licht op groen en kan het lichaam gewoon doorgaan met eten, als er weinig leptine is, staat het licht op rood en moet er zo veel mogelijk energie worden opgeslagen. Dit proces is heel belangrijke voor het regelen van het lichaamsgewicht. Een mutatie in het leptine-gen zorgt ervoor dat er niet meer of niet meer genoeg leptine kan worden aangemaakt. Door het gebrek aan leptine is er geen goede communicatie tussen het vetweefsel en de hersenen mogelijk waardoor het licht altijd op groen blijft, en we blijven eten en energie op blijven slaan bij deze muizen, vermageren ze weer.

Het leek dus al snel dat leptine het wondermiddel was waar iedereen naar op zoek was. Case closed zou je zeggen, maar helaas, dat is iets te voorbarig. Want de meeste zwaarlijvige mensen hebben namelijk helemaal geen tekort aan leptine, ze hebben er juist veel te veel van in het bloed. Het probleem zit hem erin dat de hersenen niet goed reageren op de leptine: ze herkennen het eiwit niet. Dit heet leptineresistentie, en kan onder andere verklaard worden door een fout in de leptinereceptor. De hersenen merken het niet meer als we te veel eten, en we blijven dus maar door eten.

- **Omgevingsfactoren**

Naast de genetische factoren spelen volgens sommige wetenschappers ook omgevingsfactoren een rol bij het al dan niet krijgen van obesitas. Vaak wordt de link (te) snel gelegd: dikke kinderen, dikke ouders, duidelijk, genetisch. Ik geloof daar niet zo in. Wellicht is er ergens iets van een link te vinden, maar ik ga er van uit dat het minder te maken heeft met wat er al in ons lichaam zit, namelijk de gen, dan met wat er in het lichaam gaat: dat wat er dagelijks gegeten en gedronken wordt in het gezin. Ze eten immers allemaal uit dezelfde pot. Het is tenslotte meestal een van de ouders die het eten klaar maakt en dus bepaald wat er gegeten wordt, of die juist opdracht geeft iets te halen, bijvoorbeeld bij de snackbar.

Met andere woorden: kinderen hebben hetzelfde eetpatroon als de ouders en als er thuis veel gefrituurd en suiker- of tarwehoudend voedsel op tafel wordt gezet, worden de ouders dik. En dat geldt logischerwijs ook voor de kinderen, want die eten hetzelfde voedsel. Daar is niets genetisch aan en valt wat mij betreft dus onder 'Omgevingsfactoren'. En als je na een aantal jaar op jezelf gaat wonen, weet je niet beter. Zo herhaalt de geschiedenis zich.

En juist dat de laatste jaren drastisch veranderde eet- en leefpatroon zou bij onderzoek naar obesitas en diabetes in mijn ogen een veel belangrijke rol moeten krijgen. Ga maar na, het eetpatroon bestaat de laatste twee decennia, zeker bij de wat minderdraagkrachtige gezinnen, steeds vaker voornamelijk uit goedkopere, industriële producten, producten dus die bestaan uit geraffineerde ingrediënten als e-nummers, geraffineerde suiker en andere suikervervangers die er door de fabrikant niet in zijn gestopt om jou te helpen gezonder en slanker door het leven te gaan, maar vooral om jou er meer van te laten eten met alle gevolgen van dien. De kassa moet immers blijven rinkelen.

Zoals eerder gezien, kopen we ons voedsel vergeleken met dertig, veertig jaar geleden, vooral in de supermarkt in plaats van bij de slager, de bakker en de groenteboer. Die liggen tegenwoordig in plaats van met overzichtelijke producten als aardappelen, groente, brood (gemaakt van nog niet gekruiste tarwe) en vlees of vis, waar het menu toen veelal uit bestond, vol met door de industrie in elkaar geknutselde steeds weer nieuwere producten (16.000 per jaar).

En ja, we weten inmiddels wat er in al die nieuwe producten zit en met welk doel het er door de fabrikant in wordt gestopt: er zoveel mogelijk van te eten, er zoveel mogelijk aan te verdienen. Deze werken simpel gezegd verslavend en zijn gebaseerd op het eetpatroon van onze voorvaders. Toen had het zin dat er geen stop stond op zoet, dus koolhydraten en suikers, tegenwoordig is het een ramp. De cijfers liegen er niet om. En het eind is nog lang niet in zicht.

- **Emotionele problemen**

Een vriend van mij was toen ik hem leerde kennen al behoorlijk dik. Gedurende onze vriendschap werd hij alleen maar dikker. Tot hij op een dag belde dat hij zijn maag liet verkleinen.

Toen we hem na de operatie voor het eerst weer zagen, was hij voor ons gevoel ziekelijk mager. We hebben daar erg aan moeten wennen. De tijd er na werd hij, ondanks de maagverkleining, toch weer steeds dikker. Niet zo dik als vlak voor de operatie, maar toch.

Tijdens een gezamenlijke vakantie, vertelde hij hoe het kwam dat hij zo dik was geworden; als kind was hij jaren gepest, en als reactie daarop was hij gaan eten. Als een reactie op de pijn die dat pesten hem deed.

Een voorbeeld van hoe je door een trauma je heil kunt gaan zoeken in eten, in zijn geval heel veel en vooral ongezond eten. Ook een relatie die pijnlijk op de knippen liep, een slechte relatie van je ouders, eenzaamheid, een hele vervelende scheiding, etc. kunnen allemaal tot gevolg hebben dat je eten je beste vriend wordt. Dit leidt uiteindelijk tot een heel dik lijf.

Wat kun je daar, behalve een maagverkleining, tegen doen? Eigenlijk is daar maar een oplossing voor die kan werken: alleen als je in staat bent je trauma onder ogen te zien, en middels therapie te verwerken, schoon schip durft te maken, kun je beginnen met het aanpakken van je eetverslaving. Als je dan tenminste nog op tijd bent....

7. Gezond verstand

Hoe voorkom je dat je te dik wordt? We worden allemaal doodgegooid met informatie, zowel in tijdschriften, als op internet, om voor de zomer nog even snel te kunnen afvallen zodat we in onze bikini of onze zwembroek op het strand kunnen paraderen, of om op ons 40^{ste} of 50^{ste} nog net zo slank en gespierd te zijn als de jonge meiden en jongens in de bladen of op de televisie. We laten ons helemaal gek maken door allerlei reclames en dieetgoeroe's en we geven een heleboel geld uit aan onzinnige beloftes.

Maar onze allerbelangrijkste fout is dat we blijven vertrouwen op de mensen en bedrijven die verantwoordelijk zijn voor misschien wel de belangrijkste voorwaarde voor onze gezondheid en ons uiterlijk: onze voeding.

We geloven de reclame, we geloven de informatie op de producten, we geloven alles wat de industrie ons heel graag wil doen geloven: dit product is nieuw, dit product is gezond, dit product helpt je een aantal kilo's kwijt te raken en dit product is nog lekker ook.

Wat we daarbij niet beseffen is dat dat de boodschap achter de boodschap is. Wat al die producten ons eigenlijk toeschreeuwen is: koop me! De industrie roept: 'Geef me je geld!'

Wat we echter niet doen, is zelf nadenken over wat we eten en drinken, ons zelf informeren over wat er allemaal in de producten zit die ons toelachen in de schappen van de supermarkt, de etiketten en boeken lezen, ons gezond verstand gebruiken. Dat zouden we nu juist wel moeten doen.

En ondertussen worden we met z'n allen steeds zieker en steeds dikker, en nog leggen we niet de link tussen deze ziektes en de gewichtstoename en onze voeding. Nog zien we niet dat er een verschil is tussen wat onze (voor)ouders aten en wat wij nu eten: ingewikkelde producten, tussendoortjes en toetjes. We zien het verschil niet en denken alleen: lekker en gaan gewoon door met eten, ook al zijn we al te dik.

Maar kan je dan niets meer eten? In tegendeel. Gelukkig kunnen we er zelf juist veel doen aan de gevolgen van dit moderne eetpatroon. Nog nooit was er zoveel aanleiding om een einde te maken aan de consumptie van al deze door de voedingsindustrie opgedrongen producten, maar gelukkig was er ook nog nooit zoveel aanbod van gezonde alternatieven.

Alternatieven voor diëten

Wanneer afvallen echt niet lukt, wordt het tijd om eens kritisch naar je eetpatroon te kijken of naar je manier van afvallen. Onderstaande tips kunnen hierbij helpen.

- **Stop met minder eten**

Dat klinkt vreemd in de oren: want van minder eten vallen we toch af? Dat klopt, als we ons eetpatroon op een goede manier aanpassen, vallen we inderdaad – langzaam, maar 100% zeker – af. Maar als we in plaats van minder en gezond, overstappen op een dieet waarbij we niet minder, maar veel minder gaan eten, vanuit de gedachten des te minder ik eet, des te sneller val ik af, slaan we de plank flink mis. Uiteraard worden we dikker als we te veel ongezonde voeding tot ons nemen, maar het is ook niet de bedoeling dat we onszelf op een hongerdieet gaan zetten.

Want dan zijn de rapen helemaal gaar: door zeer weinig te eten, vertraagt het lichaam de stofwisseling. Dit heeft als gevolg dat de vetverbranding ook omlaag gaat. Het is dus belangrijk om niet te weinig te gaan eten. Ga zeker niet minder dan 1400 Kcal per dag eten.

- **Beweeg niet te veel**

Ook dat klopt, hoe gek het ook klinkt. Eigenlijk om dezelfde reden: te veel is nooit goed. Ook voor bewegen geldt: alles met mate. Een flinke wandeling, in plaats van de lift de trap, in plaats van de auto de fiets, allemaal prima. Maar wie erg veel sport, zet zijn lichaam in een zuinige energiestand. Te veel sporten heeft namelijk als gevolg dat het lichaam de energie zeer zuinig gaat verdelen, zodat er niet te veel gewichtsverlies optreedt. Een half uur tot een uur sporten is goed, maar neem daarna ook rust.

Ook het opbouwen van spieren door middel van krachttraining is een goede methode om vet te verbranden: grotere spieren verbranden immers meer vet. Maar, spieren groeien alleen wanneer ze voldoende rust krijgen. Dus, na de training, één dag rust.

- **Eet vet**

In tegenstelling tot wat men lange tijd heeft gedacht en gedviseerd, blijkt vet niet de oorzaak van de overgewicht epidemie. Want alle adviezen ten spijt, de vetmindering leidde niet tot een enorme afname van gewicht. Vet kon dus niet de oorzaak zijn, en is het, zo weten we inmiddels, ook niet.

Nu heb je vet en vet, verzadigd vet, onverzadigd vet en transvet, en daar zit veel verschil in. De zogenaamde goede vetten verhogen de vetverbranding. Dit vet vind je in vette vis, noten (ongebrand), dierlijke vetten in beperkte mate, olijfolie: allemaal vetten die de vetverbranding verhogen. De andere vetten, vetten die in snoep, koek, melkchocolade zitten, margarine, snacks en chips kun je beter niet eten. Daar word je dik van.

- **Let op met drank**

Drinken is goed voor het lichaam. (Groene) thee zonder suiker, water, bouillon, het zijn dranken die best kunnen of zelfs heel goed zijn, maar laat dranken als cola, sinas, industriële of supermarktvruchtensappen lekker in de schappen van de supermarkt staan. Ongemerkt krijg je hier heel veel calorieën mee binnen. Eén glas cola levert bijvoorbeeld al 95 kilocalorieën. Wie vier glazen cola per dag drinkt, zit dus al op bijna 400 Kcal per dag.

Alcohol is ook iets wat veel mensen drinken: een of meerdere glazen per dag, gewoon voor de gezelligheid. Maar van alcohol kom je ook ontzettend aan. Een glas bier levert 110 kilocalorieën: vier glazen bier per dag is dus goed voor 440 kcal. Een kopje koffie of thee wordt vaak met twee suikerklontjes gedronken. Twee suikerklontjes zijn goed voor 40 Kcal. De meeste koffiedrinkers drinken al gauw vijf tot zes koppen per dag, dat is goed voor gemiddeld 230 Kcal aan suiker. Maar er zijn ook zware koffiedrinkers, die meer dan tien koppen koffie per dag drinken. Dat is al minimaal 400 Kcal aan suiker. Voor thee met suiker geldt hetzelfde.

- **Luister naar je lichaam**

Een hele goede raad is om goed naar je lichaam te luisteren. Natuurlijk met de wetenschap dat de industrie allerlei stoffen in ons eten stopt om ons in de war te

brengen. Wanneer het lichaam aangeeft dat het vol zit, is het ook vol. Alles wat daarna gegeten wordt, is nutteloos en gaat rechtstreeks naar de vetcellen.

- **Wees kritisch als het om reclame gaat**

Een heel goed advies is: koop, eet of drink geen producten die je tijdens de commercials op de televisie voorbij ziet komen, Om te beginnen is het een industrieel product, gemaakt door de industrie en dan weet je een ding zeker: er zitten veel te veel op z'n minst verdachte stoffen in.

Bovendien is het de industrie natuurlijk niet te doen om jouw gewicht, maar om jou, als koper. Aangezien de industrie bergen met geld verdient aan deze ongezonde producten, is het slim om een deel daarvan te gebruiken voor promotie en marketing. Nogmaals niet met de bedoeling om jou de juiste informatie te geven, maar met het doel er zoveel mogelijk van te verkopen. Dat werkte zo goed dat ze inmiddels het idee hebben dat we achterlijk zijn, en ze dus best nog een stapje verder kunnen gaan, nog goedkopere grondstoffen, nog ongezondere producten en nog hogere winstcijfers.

Gezondheids- en afslankmiddelen

Dat de industrie uit is op zoveel mogelijk winst, geldt voor de voedselproducten die ze verkopen, maar ook voor producten die op de gevolgen van het (teveel) eten van deze producten zijn gericht. Super goed bedacht: we maken ze eerst dikker, en aangezien we weten dat de meeste mensen dat niet leuk vinden, verkopen we ze dan een product dat hen helpt dunner te worden; dieetpillen, wondersmeersels, fitnessapparatuur, voedingssupplementen en al het andere wat er mogelijk toe kan bijdragen dat we het teveel aan kilo's zo snel mogelijk weer kwijtraken. Het is steeds hetzelfde verhaal: praat mensen een probleem aan en verkoop ze vervolgens de oplossing. Als jij gelooft dat je gewicht prima is, koop je geen dieetpillen.

8. Vasten en detoxen

Een gezond eetpatroon bestaat uit natuurlijke voeding, voeding dus die direct uit de natuur komt, die niet vol zit met pesticiden (fruit en groente), of antibiotica en groeihormonen (vlees) en zware chemicaliën als kwik (vis). En het 'leuke' is, deze producten horen absoluut niet in een menu dat gericht is op een gezond gewicht, en nog leuker, er is tegenwoordig een ongekeerd arsenaal aan gezonde producten te krijgen.

De kans op diabetes type 2 wordt al meteen kleiner wanneer iemand zelfs maar een paar kilo afvalt. Iedereen op dieet zou je zeggen. Zoals zojuist gezien, is dat geen oplossing. Ook even snel een paar kilo er af, werkt niet, want binnen de kortste keren zitten die kilo's er weer aan en meestal nog een paar kilootjes meer. Daar heb je dus maar heel weinig profijt van, terwijl de klap als een dieet (weer) niet gelukt is, vaak hard aankomt.

De enige goede en blijvende oplossing voor een gewichtsprobleem is een eet- en leefpatroon dat je helpt om gewicht te verliezen, dit ideale gewicht te behouden en dat het liefst de rest van je leven. Zet met andere woorden, andere – gezonde - dingen op tafel in plaats van de dikmakende producten die je nu waarschijnlijk naar binnen werkt en je problemen verdwijnen als sneeuw voor de zon. Het grote voordeel van deze aanpak is dat het afvallen op die manier geen last meer is, maar een lust. Dat gaat vanzelf.

Dieet of leefwijze?

Helaas, er is zoals we zagen geen dieet dat er op een snelle en gezonde manier voor zorgt dat je gewicht verliest en je daarna niet meer aankomt. Om op het nieuwe gewicht te komen en te blijven is het belangrijk om voorgoed afscheid te nemen van je oude manier van eten en drinken, maar ook van je gewoonte om van het ene dieet in het andere te vervallen.

Met een gezond voedingspatroon en de juiste voedingsmiddelen is het mogelijk om blijvend een streefgericht te halen en daarop te blijven staan tot je oud bent. Door dit voedingspatroon te blijven volgen, voorkom je het zogenaamde jojo-effect, waardoor je na een periode van afvallen weer minstens zo snel en meer aankomt.

We weten inmiddels ook steeds beter welke producten niet gezond zijn en welke producten leiden tot aankomen, overgewicht of zelfs obesitas. Veelal gaan die twee hand in hand. Maakt het wel gemakkelijker: als je slanker wordt, word je meteen ook gezonder en andersom, als je gezonder eet word je vanzelf ook slanker. Is mooi meegenomen.

Gezond eet- en leefpatroon

Maar dat is niet het enige. Een ongezond eet- en leefpatroon kenmerkt zich naast een ongezond voedingspatroon, door weinig beweging, roken, alcohol, straling, fijnstof, te weinig of te veel slaap, uitlaatgassen, etc. Aan sommige dingen kun je niet veel meer doen dan ze zoveel mogelijk uit de weg gaan, aan anderen kun je zelf juist heel veel doen. Je kunt stoppen met roken en alcohol of daarin minderen, je kunt van de bank komen en gaan sporten, meer of juist minder proberen te slapen en je kunt de straling, in ieder geval in huis, uitzetten.

Als het gaat om overgewicht, gaat het vooral over (te veel en te ongezond) eten en (te weinig) bewegen. Maar ook te weinig of te veel slapen en stress hebben een negatieve invloed op je gewicht. Voor alles is een oplossing of alternatief.

Voor (te) weinig bewegen

We leven in een tijd dat beweging een ondergeschoven kindje is. We zitten tegenwoordig vooral achter computerschermen, in de auto of op de bank voor de televisie, en lopen steeds minder, laat staan hard. Gekoppeld aan het eten en drinken van allerlei industriële producten die vol suikers, slechte vetten en additieven zitten, is het niet verwonderlijk dat we met z'n allen steeds dikker worden.

Toen ik besloot om mijn eet- en leefpatroon drastisch om te gooien, wat eigenlijk verbazend gemakkelijk ging, bedacht ik dat het heel goed was om gezond te gaan eten, maar dat het ook wel een beetje gek was dat ik daarbij niets aan mijn beweegpatroon deed. Toen heb ik me ingeschreven voor een hardloopclinic; elke zaterdagmorgen om negen uur kwamen we bij elkaar. Daar word je geleerd om in kleine stapjes steeds grotere afstanden te overbruggen. Ooit had ik wel eens geprobeerd om te gaan hardlopen. Ik trok een joggingbroek aan en rende in m'n eentje, als een kip zonder kop, een rondje om het blok. Wat niet leuk, tamelijk zinloos en uiteindelijk eenmalig was.

Voor deze clinic had ik betaald, dus dan moet je wel. En ook dat ging me gemakkelijker af dan verwacht. Zelfs twee keer in de week in m'n eentje lopen, ging verbazend goed. Na een week of zes liep ik zonder te stoppen zomaar vijf kilometer, aan een stuk. Nu nog steeds loop ik een paar keer per week en gek genoeg vind ik het nu wel leuk.

Tips om met plezier te sporten:

- *Met anderen, dat motiveert:* ga met een vriend, vriendin, buurman/vrouw of van mijn part iemand uit de krant hardlopen. Als je het samen met iemand doet is het om te beginnen gezelliger, alleen is tenslotte ook maar alleen. Maar het maakt het ook een stuk moeilijker om, als je een keer geen zin hebt, niet te gaan.
- *Stel behapbare doelen:* het gaat niet om zo snel mogelijk, maar om zo gemakkelijk mogelijk. Gemakkelijk in de goede zin; zo lopen dat het je gemakkelijk afgaat. Je valt namelijk niet veel minder af van een uur wandelen of heel rustig hardlopen dan een uur je uit de naad rennen.
- *Juiste outfit:* Zorg wel dat je de goede kleding en vooral de goede schoenen hebt. In sommige winkels kun je de schoenen niet alleen passen, maar er in de winkel ook een stukje op hard lopen. Dit wordt gefilmd en zo kun je zelf bekijken of dat het juiste paar is voor jouw manier van lopen.
- *Bepaal zelf jouw manier:* Maar als je niet van hardlopen houdt, is wandelen een heel goed alternatief. Het is wel van belang dat je het, wat je ook kiest, leuk vindt, want een keer in de week zet niet zoveel zoden aan de dijk. Drie keer per week een uur wandelen is heel goed.

- *De sportschool:* Voor je en contractje bij de sportschool tekent, zou ik het eerst eens gaan proberen. Kijk of de sportschool iets voor jou is. De sportscholen verdienen een aardige boterham aan leden die wel betalen, maar er nooit hun gezicht laten zien.
- *Alternatieven voor stil zitten:* wees creatief, neem de trap ipv de lift, pak eens vaker de fiets ipv de auto, ga eens voetballen met je kind of het kind van de burens als je zelf geen kinderen hebt, etc.
- *Stel jezelf een doel:* Als je voor hardlopen kiest, geef je dan op voor een hardloopevenement in de omgeving en pas je schema daaraan aan. Of beloof jezelf iets – een nieuwe broek of een etentje – als je je doel gehaald hebt.

Wist je dat..

Suiker een hele bijzondere invloed op onze hersenen heeft: ze reageren erop alsof het een beloning is. Door iedere avond een zak chips of een pak koekjes open te trekken, gaan je hersenen dus de link leggen tussen de situatie (op de bank zitten, tv aan) en het voedsel. Je hebt geen honger en je energieniveau heeft geen boost nodig, maar je wilt iets eten, want je zit immers op de bank, voor de televisie. Het gaat ook niet per se bewust; je eet het bijna gedachteloos op, zonder er echt van te genieten. Mensen die stoppen met roken missen natuurlijk de nicotine, maar ook iets om te doen met hun handen. Zo kan het ook gaan met zoetverslaving: je mist niet alleen de *sugar high* als je niets eet, maar ook de beweging van je kaken.

Voor minder honger, dus minder eten

- **Goed kauwen**

Het is inmiddels wetenschappelijk aangetoond dat het hongergevoel niet zozeer beïnvloed wordt door hoeveel er in de maag zit, maar door de kauwbewegingen. Mensen kregen in een experiment via een sonde een gelijke hoeveelheid calorieën binnen, maar met een verschillende omvang. Vervolgens moesten ze daarna een minuut op cake kauwen zonder door te slikken of acht minuten alleen te kauwen. De hoeveelheid vloeistof die de deelnemers hadden binnengekregen had geen invloed op hoeveel deze groepen daarna aten, maar het kauwen wel. De een-minuut kauwers aten 10% minder calorieën en de groep van acht minuten zelfs 20% minder.

- **Kleine hapjes:**

‘Wie kleine hapjes neemt, eet minder en proeft meer’, concludeert voedingswetenschapper Dieuwertje Bolhuis van de *Wageningse Universiteit*. Zij heeft die wijsheid verkregen door onderzoeken met muizen. Daarnaast viel haar nog iets op: des te meer tijd er tussen de hapjes zat, des te minder je eet of drinkt, en dus des te minder calorieën je binnen krijgt. Zij adviseert dan ook om, als je af wilt vallen, voeding tot je te nemen waar je lichaam zoveel mogelijk voor moet doen. Dus beter een stuk brood met een harde korst dan een flesje drinkyoghurt.

- **Teveel stress**

Vier op de tien Nederlanders blijkt door bepaalde genen gevoeliger voor stress, waardoor zij sneller overgewicht en depressies kunnen krijgen. *Hoe kan dat?* Wanneer je veel stress hebt, lichamelijk of psychisch, maakt je lichaam stresshormonen aan. Dat is normaal, maar wanneer je te veel stress hebt, kan dat

schadelijk zijn. Je kunt bovendien meer of minder gevoelig zijn voor het schadelijke effect van deze stresshormonen op je lichaam en geest. Dat is genetisch bepaald. Als je hier gevoelig voor bent, kan dit leiden tot meer vet en minder spieren. Maar dat wil niet zeggen dat je ook echt overgewicht hoeft te krijgen. Als je gezond leeft en eet, verminder je de risico's aanzienlijk. Uiteindelijk is het in grote mate nog altijd je eigen levensstijl die bepalend is of je daadwerkelijk overgewicht krijgt.

Op deze manier kun je je gewicht heel goed op peil houden. Misschien word je eerder dik dan een ander, maar je hebt het grootste deel van de eventuele extra kilo's gelukkig altijd nog zelf in de hand.

Voor slaapgebrek of slaapteveel

Onderzoek heeft eveneens uitgewezen dat de uren die je doorbrengt in bed meer invloed hebben op je gewicht dan de uren die je doorbrengt in de sportschool. Te veel of te weinig slaap blijkt dus van grote invloed te zijn op overgewicht. Bovendien blijkt er een verband te bestaan tussen slaapgebrek en gewichtstoename, maar het was tot nog toe onduidelijk of slaapproblemen de oorzaak waren van gewichtstoename of juist het gevolg ervan.

Om een duidelijk beeld te krijgen van dit kip-en-ei-dilemma, hebben Canadese onderzoekers over een periode van zes jaar onderzocht wat voor effect het slaappatroon van mensen heeft op hun gewicht. Diegenen die zes uur of minder per nacht slapen, bleken een grotere kans op overgewicht of zwaarlijvigheid te hebben dan zij met een vaste nachtrust van acht uur. Verrassend genoeg hadden ook zij die negen of meer uren slapen, een grotere kans op overgewicht en zwaarlijvigheid. De bevindingen wijzen uit dat een goede nachtrust een positief effect kan hebben op je lichaamsgewicht.

De gewichtstoename van de kortslapers kan op twee verschillende manieren van negatieve invloed zijn op het lichaamsgewicht: Je gaat je vermoeider voelen waardoor je minder beweegt en sport en daarnaast zorgt vermoeidheid ervoor dat het lichaam minder van het hormoon leptine aanmaakt, waardoor we ons hongeriger voelen en meer gaan eten.

- **Slaapdagboek**

Een slaapdagboek kan helpen om erachter te komen waar de (in)slaapproblemen precies vandaan komen en wat je er eventueel aan kunt doen.

- **Als niets helpt**

Soms zijn er gebeurtenissen of omstandigheden in het leven waardoor er (tijdelijk) slaapproblemen zijn, die niet zomaar zijn op te lossen. Het is dan altijd goed om contact op te nemen met de huisarts om het één en ander te bespreken.

- **Slaapcentrum**

In Nederland houdt een aantal grote slaapcentra zich bezig met mensen die maandenlang niet goed in staat zijn in slaap te vallen of goed door te slapen. Daar houden ze het hart en de bloedsomloop, de hersengolven en de oogbewegingen de hele nacht in de gaten. Ze diagnosticeren alle slaapstoornissen en bieden groepstherapie aan waarbij je gedragspatronen leert die een goede nachtrust

bevorderen. Ongeveer driekwart van de personen die de therapie heeft gevolgd zegt hierna veel beter te slapen.

Voor (te) veel eten

Veel mensen eten dagelijks (te) veel (on gezond) eten. Naast minder en gezondere voeding, zijn er nog twee manieren om aan de gevolgen van te veel eten iets te doen: vasten en detoxen.

- **Vasten**

‘Niets wat je zelf met je lichaam kunt uitproberen, heeft zo’n krachtige invloed op je gewicht als vasten’, beweren dr. Michael Mosley & Mimi Spencer in de inleiding van het boek het *Vastendieet*. Met als subtitel: *Val af, blijf gezond en leef langer*. Wie wil dat nou niet?!

‘Wij mensen zijn ontstaan in een tijd dat voedsel schaars was en zijn gevormd door een millennialange afwisseling van overvloed en schaarste. Wij reageren zo goed op periodiek vasten doordat het – in tegenstelling tot een ritme van drie maaltijden per dag – lijkt op de omstandigheden waarin de moderne mens gestalte kreeg’. Vasten is een prachtig medicijn om aan je gewicht te werken. Maar alleen als een tijdelijke schonmaakbeurt, die wordt gevolgd door een gezond eetpatroon, dus niet als een crashdieet.

Stukje geschiedenis

‘Onze vroege voorouders aten meestal niet vier of vijf keer per dag. In plaats daarvan gingen ze op jacht, propten ze zich vol, en lagen daarna bij te komen. Vervolgens moesten ze weer lange tijd wachten tot er weer iets te eten was. Ons lichaam en onze genen hebben gestalte gekregen in een omgeving die werd gekenmerkt door schaarste, met nu en dan een schranspartij.’

Tegenwoordig is dat wat anders: de supermarkten liggen altijd vol, we kunnen eten wanneer we willen en doen dat ook vol overgave. Doorgaans houden we ons strikt aan drie maaltijden per dag, met tussendoor diverse kleine, of grotere hapjes. Uit onderzoek is gebleken dat we tegenwoordig per dag 180 calorieën meer binnenkrijgen dan drie decennia geleden. In dat plaatje past je voor een bepaalde tijd onthouden van voedsel alleen bij mensen die als excentriek worden gezien.

Wat doet vasten met je? Vasten is, zo blijkt uit talrijke onderzoeken, goed voor je. Het heeft een aantal meetbare, gunstige effecten op de gezondheid. Het activeert, ook als je je korte tijd van voedsel onthoudt, een aantal zogeheten reparatiegenen, wat op langere termijn een gunstige uitwerking op je gezondheid en de lengte van je leven kan hebben. Uit onderzoek met ratten bleek dat hoe langer deze beesten vastten, hoe langer ze leefden waarbij geen negatieve bijwerkingen optraden. Het heeft een gunstige invloed op je gezondheid; door te vasten word je ouder en minder snel ziek.

Maar ook op korte termijn zie je direct resultaat: het maakt je scherper en geeft je meer energie. Het activeert het proces waarbij het lichaam oude cellen afbreekt en recycelt. Na een vastenperiode van een paar dagen daalt je bloeddruk en vindt er een herprogrammering van je stofwisseling plaats.

Wat gebeurt er in je lichaam tijdens het vasten? Tijdens de eerste 24 uur van een vastenperiode vinden er ingrijpende veranderingen plaats in je lichaam. Binnen een paar uur is het glucose in je bloed verbruikt. Als dit niet wordt aangevuld met voedsel, maakt het lichaam gebruik van glycogeen, een vorm van glucose die in de spieren en lever ligt opgeslagen. Pas als die voorraden zijn verbruikt, gaat het lichaam vet verbranden. Wat er dan concreet gebeurt, is dat vetzuren in de lever worden afgebroken wat resulteert in de aanmaak van zogeheten ketonen of ketonlichamen. Deze ketonen worden door de hersenen bij gebrek aan glucose als energiebron gebruikt.

De eerste twee vastendagen kunnen vervelend zijn, omdat je lichaam en hersenen moeten omschakelen van glucose en glycogeen naar ketonen als energiebron. Daar is je lichaam niet aan gewend en dat kan hoofdpijnen veroorzaken, maar dat hoeft niet. Vanaf de derde dag merk je pas dat je je heel prettig voelt bij het vasten. Toch moet je uitkijken met langere vastperiodes.

Wat doe je na een vastperiode? In ieder geval niet je direct vol proppen met allerlei vette happen. Hoewel, doorgaans zit je na een vastperiode al na een paar happen vol. En ook niet direct je oude eetgewoonte oppakken. Wat dan wel? Gewoon, heel rustig de draad weer oppakken. Maar zorg er wel voor dat je, wat je ook doet, je er prettig bij voelt. Doe niets wat je tegenstaat of wat je moeilijk of lastig vindt.

Vasten & afvallen

Vasten en afvallen gaan goed samen. Zoals we zojuist zagen levert een vierdaagse vastperiode al anderhalve kilo op. Daarmee is niet gezegd dat ik je aanraad om zo lang mogelijk niet te eten. Ten eerste omdat dat gevaarlijk kan zijn, zeker als je dat zonder begeleiding doet, maar ook omdat dat weinig zoden aan de dijk zet als je daarna je oude eetgewoonte weer oppakt. Dan zul je zien dat de kilo's die je met vasten bent kwijtgeraakt, er net zo snel weer aan zitten. Ook voor vasten geldt: het moet bij je passen en het moet je dus niet tegen gaan staan. Kortom: het moet een prettig plekje krijgen in je eet- en leefpatroon.

In ieder geval: 'Wanneer je twee dagen per week 500 of 600 calorieën eet en de rest van de week niet aanmerkelijk overcompenseert – dus op dagen dat je niet vast, opeens veel meer gaat eten – dan zul je gelijkmatig afvallen'.

Gelukkig zijn er diverse varianten van vasten waar je uit kunt kiezen:

- Een periode van enkele dagen per maand of per jaar
- Een periode van maximaal twee dagen per week.
- Je kunt vasten zonder iets te eten, je kunt het ook combineren met enkele eetmomenten, waarin je heel weinig eet.
- Om de dag een dag vasten
- Of slechts eten in 8 uur per dag (bijvoorbeeld van 12 uur 's middags tot 8 uur 's avonds), en de rest van de dag dus niet (intermittent vasten).

Voor al die dieten geldt dat je op een vastendag weinig of niets eet. Het is prettiger om op die dagen tenminste iets te eten, maar beperk je dan tot 600 calorieën (mannen) of 500 calorieën (vrouwen). Die calorieën kun je over de dag verspreiden, bij

voorkeur 's morgens of 's avonds, of in een keer opgebruiken, bijvoorbeeld tijdens de lunch.

Je kunt dus een combinatie maken van tijd en inhoud: hoe lang, hoe vaak en wat je in die periode wel of niet eet. In het boek *Het Vastendieet* gaat het over een periode van twee dagen per week, maar dan mag je wel 's morgens en 's avonds iets eten. Het doet een beetje denken aan de Ramadan, maar dan een stuk gezonder.

Wat levert het op? De voordelen zijn legio. Je zult onder andere merken dat je bloedsuikerspiegel na een vastenperiode flink is gedaald. 'Zwaarlijvigheid en een hoge insulineresistentie zijn risicofactoren. Twee dagen per week minder calorieën nuttigen, levert dezelfde voordelen op, misschien wel meer, dan het volgen van een normaal caloriebeperkend dieet.'

Wat levert het meeste op? Uit een onderzoek met muizen bleek dat als je muizen op eenzelfde dieet per dag zet, maar verschil aanbrengt in wanneer ze het beschikbare voedsel krijgen, je aanzienlijk verschil ziet in opbrengst. De ene groep werd geen beperking opgelegd. Zij konden eten wanneer ze wilden en deden dat ook. De andere groep mocht alleen in een periode van 8 uur eten. De resultaten waren opmerkelijk:

'Na honderd dagen bleek dat de groep muizen die de hele dag door mocht eten een te hoog cholesterol, een verhoogde bloedsuikerspiegel en een beschadigde lever had. De andere groep muizen was 28% minder aangekomen en had veel minder leverbeschadiging, terwijl ze precies dezelfde hoeveelheid voedsel hadden gekregen.'

Buikvet

Buikvet is dat vet dat als een band om je buik zit. Bij mannen zie je dat helaas steeds vaker. Dat heeft met veel en vaak ongezond eten te maken, maar natuurlijk ook met het drinken van bier. Dit vet maakt je er niet sexier op, maar daarenboven is het het meest gevaarlijke vet. Het zorgt voor ontstekingen, daardoor is het risico op o.a. diabetes veel groter. Maar dat niet alleen, ook in je lichaam nestelt dat vet zich om belangrijke organen als lever en nieren en dat kan een negatieve invloed hebben op je stofwisseling.

Om te meten of je buikvet hebt, heb je behalve een scherp oog en eventueel een meetlint nodig; de buikomvang zou niet meer dan de helft van je lengte moeten zijn.

Welke manier van vasten levert het meeste op? Net als bij lijnen werkt alleen die manier die jij denkt het gemakkelijkste te kunnen volhouden, of die je zonder veel moeite kunt integreren in je leven.

Ook bij periodiek vasten heb je keuzes: je kunt ervoor kiezen om die twee dagen aaneengesloten op te nemen, dan wel te spreiden over de week. Je kunt er ook voor kiezen om helemaal niets te eten gedurende die dagen, of voor het beperken van je energieïnnome tot 500 of 600 calorieën. Sowieso zijn er geen regels die je worden opgelegd, jij bepaalt wat er eventueel goed bij jou en je levens- en werkomstandigheden past.

5 : 2

Uitgaande van het 5 : 2 dieet - vijf dagen gewoon eten wat je lekker vindt en twee dagen vasten - zou je er voor kunnen kiezen om op die twee dagen 's morgens (rond een uur of 6, 7) en 's avonds om dezelfde tijd te gaan eten. Op die manier creëer je twee keer (bijna) twaalf uur waarop je vast. Je kunt ditzelfde dieet volgen, maar gedurende de dag een paar momenten inbouwen waarop je iets kleins, met weinig calorieën eet, bijvoorbeeld een stuk fruit. Beiden manieren zullen je helpen om gewicht kwijt te raken.

Hoe pas je zo'n vastperiode in in je leven? Als je zwanger bent, diabetes mellitus type 1 of een eetstoornis hebt, zou ik eerst met mijn arts overleggen. Alle andere personen kunnen vandaag nog van start gaan. Niet dat ik je dit aanraad. Beter is om je er eerst mentaal op voor te bereiden.

Als je dat hebt gedaan, kun je je eerste vastperiode in plannen. Dus kies een startmoment, bepaal wat je wanneer gaat eten (zorg dat dit aansluit bij jouw werk- en leefomstandigheden, behoeftes, gezin, verplichtingen en voorkeuren) en zet dat in je agenda. Gaandeweg merk je waarschijnlijk dat het beter kan, zodat het gemakkelijker voor je wordt om het 'vol te houden', pas dan gewoon je systeem aan. Zorg dat het, zoals ik al zei, geen strijd wordt, maar dat je er juist plezier in krijgt, wellicht zelfs naar uit kijkt of trots op bent. Vergeet niet: jij bepaalt!

Wat zullen de resultaten zijn? Uiteraard is dat afhankelijk van hoeveel je eet, wat je eet en wanneer je het eet (en drinkt natuurlijk, in wijn zit bijvoorbeeld ook nogal wat suiker), maar door de bank genomen, kun je erop rekenen dat al na enkele weken je BMI, hoeveelheid lichaamsvet en je tailleomtrek zullen afnemen. Ook het cholesterol- en tri-glyceridegehalte – dat heeft invloed op een betere gezondheid en een langer leven – zullen ook verbeteren. Je zal kortom, jezelf in de spiegel zien veranderen, je wordt slanker, maar ook zal je je beter voelen en gezonder door het leven gaan.

Hoe houd ik het beste vol? Het boek geeft daarvoor een aantal tips. Kijk welke het beste bij je past.

- **Start met het meten van je BMI** (*je gewicht in kilo's gedeeld door je lengte in het kwadraat*). Ga vervolgens niet dagelijks of zelfs wekelijks op de weegschaal staan, maar weeg je alleen op momenten dat je denkt: hoe zou het er mee staan, bijna nonchalant, niet obsessief.
- **Zoek iemand die met je mee wil doen**: het helpt als je iemand om je heen hebt, die je steunt. Of zelfs een groep mensen om je heen verzamelt die meedoen.
- **Bereid het voedsel dat je op je vastendag wilt gaan eten, van tevoren**. Houdt het simpel: Zorg dat het lekker is en niet veel moeite kost om het klaar te maken.
- **Kijk goed op de etiketten**: niet alleen ivm de portiegrote, maar ook om te zien wat er allemaal aan additieven in het product zit die wellicht niet goed in je plan passen.
- **Houd je aan je schema**: als je honger krijgt en echt iets wilt eten, neem dan iets waardoor je insulineniveau niet hoger wordt: bijvoorbeeld fruit of groente, bijvoorbeeld een wortel of een appel.

- **Blijf bezig:** als je bezig bent, denk je een stuk minder aan de honger die je voelt. Afleiding is de beste verdediging tegen de verlokkingen van de voedselindustrie.
- **Probeer het schema twee-tot-twee:** vast van twee uur 's nachts tot 2 uur 's middags, in plaats van opstaan tot opstaan. Op die manier verlies je gewicht terwijl je slaapt en maak je je het gemakkelijker gedurende de dag.
- **Wees niet bang om aan lekkere dingen te denken:** als je juist het omgekeerde doet, gedachten aan lekker eten zo ver mogelijk wegstoppen, is je poging gedoemd te mislukken. Voedsel is je vriend, niet je vijand, tenzij je de hele dag aan vette happen zit te denken natuurlijk.
- **Zorg dat je voldoende vocht naar binnen krijgt:** (mineraal- of gefilterd) water, (groene) thee, koffie, het mag allemaal. Vocht vult je maag en helpt je afvalstoffen af te voeren. Zorg dat je geen droge mond krijgt.
- **Zet het van je af:** laat het automatisch gebeuren. Als je lekker in je vel zit, lekker eet en het vasten bijna zonder moeite gaat, komt het afvallen vanzelf. En als je het niet prettig vindt, stop er dan mee. Het gaat niet om winnen, het erom dat jij je eigen weg volgt en je daar goed bij voelt, en als die weg doodloopt, neem dan een andere weg. Succes!

Vastendieet

Als je er over denkt om met vasten aan de slag te gaan, schaf dan *Het Vastendieet* aan. Daarin staat niet alleen goede informatie, maar ook vind je er heerlijke recepten van maaltijden die minder dan 500 of 600 calorieën bevatten. Dit kan je goed op weg helpen naar je ideale streefgewicht en een levensritme waar jij je goed bij voelt.

Er zijn vele wegen die naar Rome leiden en zo is het ook met vasten; er zijn diverse manieren – een paar keer per jaar een aantal dagen achter elkaar vasten, een aantal dagen achter elkaar of verspreid door de week vasten, je kunt tijdens die dagen slechts twee maaltijden nuttigen of tussendoor nog eens een appel eten, etc. Daar kun je mee spelen: je kunt voor de een kiezen of een combinatie maken, als je maar voor iets kiest waarvan jij het gevoel hebt dat je het in kunt passen in je leven. Het moet, ik zeg het nog maar een keer, geen strijd worden, want de kans dat je die verliest is levensgroot.

Maximaal 600 calorieën

Om je een handje te helpen: 'Er zijn twee algemene principes om te bepalen wat je tijdens een vastendieet kunt eten en wat je moet vermijden. Het streven is dat je voedsel eet waardoor je je voldaan voelt, maar strikt onder de 500 of 600 calorieën blijft. Dit kun je het beste bereiken met eiwitrijk voedsel met een lage glykemische index (producten met goede koolhydraten, koolhydraten dus die je bloedsuiker, glucosewaarde, in balans houden en niet de ene keer omhoog doen schieten, zoals bij producten met veel geraffineerde suikers het geval is, maar het juist in balans houden: groente en fruit bijvoorbeeld.

Hoge glucosewaarden, veroorzaakt door hoge insulineniveaus, moedigen je lichaam namelijk aan om vet op te slaan. Zoals je hebt gezien, zorgt dat er niet alleen voor

dat je dikker wordt, maar ook dat je kans over vervelende aandoeningen en ziektes als kanker groter wordt.

Een andere reden om geen voedsel te eten waardoor je bloedsuikerwaarden omhoogschieten, met name op dagen dat je vast, is dat je als je glucoseniveau daalt, je gegarandeerd honger krijgt. Koolhydraten hebben de grootste invloed op je bloedsuiker, alleen niet altijd op dezelfde manier. Je hebt namelijk goede – zeg natuurlijke – koolhydraten die zullen je bloedsuiker meer in balans houden, terwijl slechte, onnatuurlijke geraffineerde koolhydraten die in de meeste industriële producten zitten, juist steeds een piek veroorzaken waardoor het jojo-effect ontstaat. De hoogte van een glucosepiek hangt af van twee dingen: hoeveel je (er van) eet en wat je eet.

Detoxen

Detoxen is een ander woord voor ontgiften. Door onze manier van leven komen verschillende gifstoffen ons lichaam binnen. Sommige komen van buitenaf (uitlaatgassen), andere komen met ons voedsel naar binnen, zoals kwik, pesticiden en antibiotica. Deze stoffen kan ons lichaam niet verwerken door het bijvoorbeeld uit te plassen, maar worden door vet ingekapseld en opgeslagen in ons lichaam. Als er meer gif binnenkomt dan ons lichaam aan kan, worden we ziek of krijgen we te maken met kwalen als huidproblemen, infecties, allergieën en constipatie. Om ons immuunsysteem te ontlasten is het een heel goed idee om eens in de zoveel tijd je lichaam te detoxen, ervoor te zorgen dat al dat gif ons lichaam weer verlaat.

Detoxen, wat is het?

Tijdens een detox-kuur wordt alle troep uit het lichaam verwijderd. Doordat je speciale, vaak vloeibare voeding en supplementen tot je neemt, (soms) een massage laat doen en/of je grondig laat spoelen, worden al die giftige stoffen afgevoerd. Tegelijkertijd met het afvoeren van de afval- en gifstoffen, verdwijnen ook de overvloedige kilo's lichaamsvet.

Wat kun je nog meer doen om op je ideale gewicht te komen en te blijven? Sonja Kimpen geeft in haar boek *Een Leven Lang Slank Zonder Dieet* antwoord op die vraag.

Levenslang resultaat

Een Leven Lang Slank Zonder Dieet is speciaal bestemd voor mensen die willen afslanken met blijvend resultaat. Er wordt uitgegaan van het principe dat niet het gewicht belangrijk is, maar het vetpercentage. Dat moet omlaag. Om dat doel te bereiken dient eerst inzicht te worden verkregen in het eetpatroon, waarbij mentale en emotionele aspecten een rol spelen. Er worden in het boek twee fasen beschreven, namelijk slank worden en slank blijven dankzij de mentale kracht. Het succes van de tweede fase wordt bereikt door een persoonlijke strategie die is afgestemd op het eigen leven en op de fysiologie van het lichaam. Elk hoofdstuk in het boek geeft een beschrijving om zowel het lichaam als de geest beter te kunnen doorgronden.

Kenmerken van Een Leven Lang Slank Zonder Dieet

Er wordt veel informatie gegeven in het boek dat uit meer dan driehonderd pagina's bestaat over onder meer het lichaam en voeding. Een van de voordelen is dat

beweging gestimuleerd wordt en dat de dieetmethode gericht is op het succes op lange termijn. Dit dieet stoelt op 3 onderdelen: beweging, voeding en gedachten. Nogal eens krijgt de lezer het advies om naar een wellnesscentrum of fitnesscentrum te gaan en daar informatie op te vragen.

9. Gezond en blijvend op je (ideale) gewicht

Ik geloof niet in diëten waar je heel veel van moet en maar weinig van mag, die je heel veel dingen ontzeggen en je weinig teruggeven. Dat is niet langer dan een bepaalde tijd vol te houden, daarna val je ongemerkt weer terug op de oude situatie. Als je die ongezonde producten kunt vervangen door lekkere, maar gezonde producten, krijg je niet alleen minder (of geen) suiker binnen, maar ook veel minder of geen andere ingredienten die niet goed zijn voor je gezondheid en zeker niet voor je gewicht. Een win-winsituatie.

Na deze wijze raad is het moment aangebroken om het te gaan hebben over je nieuwe eetpatroon; de ongezonde voeding die je vanaf nu stap voor stap gaat inruilen tegen gezonde voeding die ook lekker zijn, zodat het past in een eetpatroon dat je, natuurlijk met regelmatige aanpassingen - want op je voedingsavontuur kom je steeds weer nieuwe, nog betere en lekkerdere producten tegen die je in je dan huidige eetpatroon inpast - blijvend zult hanteren tot je oud en grijs bent.

Voordat je begint...

- Inventariseer je wat je nu zoal eet en drinkt op een dag. Wat eet je in de ochtend, middag, avond? Welke tussendoortjes neem je regelmatig? En wat drink je gedurende de dag?
- denk je na over welke ongezonde producten je kunt vervangen door gezonde. Wees hierin realistisch.
- besef dat je een goed gewicht pas kunt volhouden als je erin slaagt om je manier van eten blijvend te veranderen. Alleen een eet- en leefpatroon dat je moeiteloos, bijna gedachteloos in je leven toe wilt laten, werkt.

Met het Blijvend Op Je Ideale Gewicht-stappenplan, zal je dat gemakkelijker afgaan dan je nu zou denken.

Blijvend Op Je Ideale Gewicht-stappenplan

Om je stapje voor stapje op weg te helpen, heb ik dit voor je in zeven simpele, gemakkelijk in je leven in te passen stappen uiteengezet. Deze zijn gebaseerd op de stelling dat natuurlijke, ongeraffineerde producten, het voedsel dat onze verre voorvaders aten en dronken – natuurlijk (onbewerkt), lokaal, gevarieerd en seizoensgebonden voedsel – voedsel met voldoende vitamines en mineralen de gezondste keuze is. Uiteraard staat voorop dat het voedsel dat je eet lekker moet zijn. Het moet tenslotte een lust zijn om te eten en te drinken, geen last.

Bepaal je doel?

Bepaal voor jezelf eerst wat je einddoel is qua gewicht, niet om daarna te stoppen, maar juist om dat vast te houden. Zorg dat dat doel realistisch is; dat het past bij jouw leefstijl en jouw voedingspatroon.

Maar ook hoe je dat doel denkt te gaan halen. Houd er wel rekening mee dat naast het vermijden of minderen van producten waar bijvoorbeeld glucosefructosestroop of tarwe in zit, dat het vooral gaat over wat je *wel* mag, gevarieerd is en zoals gezegd lekker, en niet op wat je niet mag, zodat het je geen moeite kost om je er aan te

houden, maar er juist van geniet. Heel belangrijk daarbij: Wees eerlijk tegen jezelf: wil je echt, geloof je erin kun je het? Ga ervoor!

En heel belangrijk: kun je het aan als je een keer iets eet wat niet binnen je eetpatroon past? Want dat gaat gebeuren. Geloof je er nog steeds in, of geef je dan direct op?

Start!

Hoe begin je? Simpel, met hele kleine aanpassingen. Toen ik stopte met tarweproducten at ik nog net zoveel pasta als daarvoor, alleen was het niet gemaakt van tarwe, maar van quinoa, spelt of zeewier. Net zo lekker, alleen een stuk gezonder. Het kostte me geen enkele moeite om die eerste stap te zetten. Maar omdat deze producten alleen in een biologische winkel of biologische supermarkt te koop zijn, zat ik al snel helemaal in de mood. Want tijdens dat eerste bezoek aan deze winkel keek ik mijn ogen uit. Ik wilde alles uitproberen, en dat heb ik ook gedaan. Dat wil zeggen, nu een jaar later, kom ik nog elke keer nieuwe producten tegen die ik graag eens wil uitproberen.

Dan heb ik het dus alleen over de biologische winkel, wat te denken van Internet. Als je daar gaat snuffelen word je helemaal gek. Op Internet kun je echt alles krijgen, van gezonde ontbijtrepes, superfoods tot zelfs brood gemaakt van diverse oerzaden. Dit laatste heb ik onlangs ontdekt, ik heb meteen een aantal voor mij nieuwe producten gekocht.

Daarnaast ben ik een hardlooptclinic gaan doen. Daar leerde ik hoe je met de minste moeite hard kunt lopen, zodanig dat je het langer volhoudt en het uiteindelijk prettig vindt om te doen. Ik leerde ook dat het er niet om ging om zo hard mogelijk te lopen, maar om juist rustig te lopen en daarvan te genieten. Eigenlijk hetzelfde principe als bij gezond leven en afvallen.

Gelukkig zijn er inmiddels tal van alternatieven voor handen. De basis is zoveel mogelijk groente en fruit

10. Zeven-stappenplan

Stap 1 | Suiker & frisdrank

Dat je door het eten van veel geraffineerd suiker dik kunt worden, is geen nieuws. Minder bekend is dat fructose - meer dan elke andere zoetstof - aanzet tot de opslag van vet, voornamelijk buikvet.

‘De gemiddelde Nederlander eet dagelijks 100 gram suiker. Wie regelmatig meer dan 50 gram suiker eet (de ‘verborgen’ suikers meegeteld) en dus minstens 25 gram fructose binnenkrijgt, loopt volgens onderzoeken een aanzienlijke kans op insuline-resistentie. Daarbij reageren de lichaamscellen niet goed meer op insuline. Insuline-resistentie kan leiden tot diabetes.’

Vruchtensappen en frisdranken bevatten steeds meer glucose-fructosestroop als zoetstof en dit is een hele ongezonde zoetstof die steeds vaker wordt gekoppeld aan de epidemie van overgewicht en obesitas.

Uit een Israelische studie blijkt dat het dagelijks consumeren van twee blikjes frisdrank of twee glazen fruitsap, op de langere termijn kan leiden tot leverschade. De reden dat de consumptie van frisdrank en gezoete vruchtensappen op een gegeven ogenblik leidt tot leververvetting, is dat het ingrediënt fructose, een soort suiker, in de lever direct wordt omgezet in vet.

Helaas blijken lightproducten, zacht gezegd, geen goede zoetvervangers te zijn. De zoetstoffen die aan de lightproducten zijn toegevoegd, bevatten vaak Aspartaam en deze stof is door tal van studies bewezen kankerverwekkend.

Alternatieven

Drink daarom water, groene thee (zonder suiker), groente- of fruitssmoothies of -shakes of biologische of vers gesperste vruchtensappen in plaats van frisdrank. Is sowieso lekkerder, maar absoluut zeker een stuk gezonder voor je gebit en je lijf. Ook een goed alternatief is biologische vruchtenlimonade.

Stap 2 | Tarwe & tarweproducten

Brood.

Vanwege te veel gerommel met de oertarwe, zijn alle gewichtsvoordelen van de oertarwe overboord gegooid. Sterker nog, tegwenwoordig is dit industriële, bewerkte brood juist een middel om overgewicht te stimuleren.

Alternatieven

Producten van oertarwe, of een andere graansoort (spelt, haver, rogge, boekweit, etc.).

- **Salade**

Als *ontbijt of lunch* kun je ook eens kiezen voor een groente- of fruitsalade, een bak plantaardige yoghurt, kwark of melk met fruit, superfood, noten, zaden en boekweit-

of quonaflakes of speltbrood (desem ipv gist). Daarnaast kun je kiezen voor spelt-, amaranti- of quonacrackers. En nog veel meer. Keus te over dus.

- **Pasta's**

Als avondeten kun je de gewone tarwe pasta's vervangen door pasta's van spelt, quona of zeewier. Een ander super alternatief is zilvervliesrijst. Zilvervliesrijst is de meest vezelrijke soort. En hierboven hebben we reeds opgemerkt dat vezelrijk eten 'slecht' cholesterol (LDL-cholesterolgehalte) verlaagt, waardoor je minder kans hebt op hart- en vaatziekten. Bovendien zitten in zilvervliesrijst veel vitamines en mineralen. Laat witte rijst dus staan.

Koekjes en cakejes

Er kleeft een groot gevaar aan een overdaad aan geraffineerde suiker. Deze suiker bestaat uit glucose en fructose en een teveel aan fructose maakt je cellen minder gevoelig voor insuline, met als gevolg dat het lichaam glucose niet goed kan opnemen. Dit kan (waarschijnlijk in combinatie met andere factoren) leiden tot suikerziekte. Maar we zijn er nog niet: fructose blijkt verder het slechte LDL-cholesterol te verhogen, hetgeen de kans vergroot op hart- en vaatziekten. Last but not least: er is een samenhang tussen het eten van fructose en het ontstaan van aderverkalking. Maar, zeker in dit verband, heeft te veel geraffineerde suiker nog een belangrijk gevolg: je wordt er te dik van en als je pecht hebt leidt dat zelfs tot Obesitas.

Alternatieven:

Neem in plaats van een tarwewekoekje, een rijstwafel met kokosvet of roomboter en op een gezonde manier gezoete jam, magere biologische kaas of zelfgemaakte chocoladepasta (zie gerechten). Maar in de biologische winkels vind je ook tal van koekjes die niet gezoet zijn met geraffineerde suiker, maar met gezonde *natuurlijke* zoetstoffen.

Alle andere producten met tarwe

Zoals eerder vermeld, zit tarwe in duizenden producten. Het voert te ver om die hier allemaal te gaan behandelen. Mijn advies is: check het etiket en als een product tarwe bevat, laat het dan lekker liggen of staan en kies voor een tarweloos alternatief.

Vind je dat niet in de supermarkt, loop dan even door naar een biologische- of reformwinkel. Daar vind je heel veel alternatieven, die niet allemaal per se tarweloos zijn, maar in ieder geval bevatten ze geen e-nummers en geraffineerde suiker.

Stap 3 | Gefrituurde producten

Chips en patat

Voor veel mensen is gefrituurd voedsel dagelijkse kost en dat zie je direct terug aan het aantal kilo's dat ze moeten meetorsen. Dat komt voornamelijk omdat gefrituurde producten heel veel calorieën telt. Honderd gram zoutjes levert al gauw zo'n 540 kilocalorieën op. Voor vrouwen is dat meer dan 25 procent van de dagelijkse

behoefte aan energie en voor mannen iets meer dan 20 procent.

Voor de volledigheid, en om het teveel eten van deze producten te ontmoedigen, maar natuurlijk ook als waarschuwing: uit onderzoek is vast komen te staan dat verhitte aardappelproducten, zoals chips en frites, de belangrijkste bronnen van acrylamide zijn. Acrylamide wordt serieus in verband gebracht met welvaartsziektes. Maar dat is nog niet alles. Deze voedingsmiddelen bevatten ook transvetten, dat is een onverzadigd vet dat nog slechter is voor de gezondheid dan bepaalde verzadigde vetten. Voedingsfabrikanten gebruiken transvetten om de houdbaarheid van hun producten te verlengen.

Alternatieven

Neem een gezonde snack als tussendoortje in plaats van een zakje chips (zie punt 10). Vind je die niet in de supermarkt, kijk als je er toch bent, dan eens rond in de biologische winkel of reformzaak of shop op Internet, ook daar vind je een keur aan alternatieven: gezonde producten die je in de oven kunt bereiden, kunt bakken of op een andere manier dan frituren klaar kunt maken. En die bovendien geen transvetten, e-nummers, suiker (inderdaad, als je deze producten in de supermarkt koopt, heb je een grote kans dat daar geraffineerde suiker in zit) of andere ziek- of dikmakers bevatten.

Donuts & oliebollen

Een donut is smakelijk, net als een oliebol. Maar als je deze producten ontleedt, dan blijkt het geen enkele voedingswaarde te hebben. Het bevat heel veel geraffineerd suiker, tarwebloem, kunstmatige smaakstoffen en gedeeltelijk gehard vet, dat vol zit met transvet. Transvet is schadelijk voor je gezondheid. De gezondheidsrisico's van transvet zijn onder andere: overgewicht en obesitas, kanker, dichtslibben van de aderen, diabetes, verhoogd cholesterol, hart- en vaatziekten en allergie bij kinderen.

Candybars & ontbijtrepen

Candybars, zoals Bounty, Mars, Kitkat, Milky Way, Nuts, Twix, Snickers en M&M's, zijn echte suiker- en vetbommetjes zonder enige toegevoegde waarde aan voedingsstoffen. Dat geldt overigens ook voor alle ontbijtkoekjes en –repen die je in de supermarkt kunt vinden.

Alternatieven

Het wordt eentonig maar in de biologische- of reformwinkels vind je ook gezonde alternatieven voor dit soort tussendoortjes.

Maar je kunt deze producten ook zelf maken (zie Recepten), kijk eens op Internet (pukster.nl) of ga voor een handje vol superfruits, gedroogde zuidvruchten zoals dadels, vijgen, abrikozen en pruimen (deze zijn cholesterolverlagend en zitten boordevol vitamines en vezels), fruit (rijk aan vitamines, mineralen en antioxidanten), spelt-, maranti- of quona knäckebröd (belegd met bijvoorbeeld biologische vleeswaren of geitenkaas), magere plantaardige kwark of yoghurt, rijstwafels of gezonde en heerlijke koeken gemaakt van een ander oergraan.

Chocolade

Chocolade – met name witte- en melchocolade - bevat veel verzadigd vet en geraffineerde suiker, dus dat is niet goed voor je lijn. Vermijd dus melk- en witte chocolade en eet zo puur mogelijke chocolade.

Alternatieven

Vooraf pure chocolade - dus chocolade met een hoog gehalte aan cacao - heeft dit gunstige effect, zo blijkt uit onderzoek. Des te puurder, des te beter. Dagelijks een geringe hoeveelheid pure chocolade is gezond. Het is dan wel belangrijk om te compenseren en andere calorierijke producten te minderen of links te laten liggen.

Stap 4 | Geraffineerde voedingsmiddelen

Het uitbannen van geraffineerde voedingsmiddelen zal waarschijnlijk de meeste impact hebben op je leven en je voedingspatroon. Simpelweg omdat geraffineerd voedsel verreweg het grootste aandeel heeft in het eetpatroon van de meeste mensen. Het is overal om je heen, je ontkomt er bijna niet aan.

Ga maar na, geraffineerd voedsel koop je vooral bij de supermarkt, en voor de meeste mensen geldt dat zij de boodschappen meestal dagelijks doen bij de bekende supermarktketens. Vrijwel alle producten die zij verkopen bestaan uit geraffineerde ingrediënten, van kant-en-klaar producten, tot frisdrank, brood, sauzen, chips en wijn; Alles is gemaakt uit geraffineerde, bewerkte en dus onnatuurlijke, synthetische of chemische ingrediënten.

Deze producten hebben gemeen dat ze (onnatuurlijke, bewerkte) koolhydraten (suikers), eiwitten (proteïnen) en vetten bevatten. Natuurlijk heb je koolhydraten nodig, maar als je voldoende fruit en groente eet, krijg je daar al genoeg van binnen (maar dan wel de natuurlijke, ongeraffineerde suikers). En aangezien bovengenoemde producten veel koolhydraten bevatten en verder weinig gezond toevoegen, vormen ze eerder een belasting voor het lichaam dan dat het gezond voor je is.

Dit in tegenstelling tot ongeraffineerd, dus onbewerkt voedsel. Deze producten koop je niet bij de supermarkt, maar bij biologische winkels of markten, natuurwinkels of direct bij de boer. Of, dat is nog beter, uit eigen (volks)tuin. Daarmee is meteen de oplossing gegeven: je blijft vanaf nu dezelfde producten eten, alleen met andere – onbewerkte, natuurlijke – ingrediënten, gemaakt door andere bedrijven en je koopt het in andere – veel eerlijkere - winkels.

Daar koop je producten zonder bewerkte suikers, tarwe(producten), E-nummers, transvetten, pesticiden, hormonen en antibiotica.

Rood vlees en bewerkte vleeswaren

Je moet proberen bewerkte vlees en bewerkte industriële vleeswaren zoals spek, hotdogs, hamburgers, worst, ham, verpakte broodjes vlees, peperoni en salami volledig te mijden. Bewerkte vleeswaren bevatten nitrietzouten die in het lichaam kankerverwekkende nitrosaminen vormen. 'Als niemand meer bewerkte vlees zou

eten, kunnen we een groot aantal gevallen van darmkanker voorkomen', aldus professor Ellen Kampman van de Wageningen Universiteit.

Alternatieven

Neem in plaats van bewerkt vlees vis of gevogelte, biologische geitenkaas en hummus (kikkererwtenpaté) op brood. En ruil voor de warme maaltijd rood vlees in voor wit vlees zoals kip en kalkoen en laat bewerkt vlees zoveel mogelijk links liggen. Kies bij voorkeur twee keer per week voor biologisch vis, dat is een bron van belangrijke visvetzuren. Je kunt ook eens wat vaker vlees laten staan en vleesvervangers nemen als tofu en tempé. Minder vlees eten is bovendien beter voor het milieu. Dat is één van de conclusies uit het recentelijk onderzoek *Growing within Limits* van het Planbureau voor de Leefomgeving (PBL). Zo sla je dus twee vliegen in één klap.

Stap 5 | Rauwe producten

Noten

Het verhitten van de veelal plantaardige olie waarin noten worden bereid, kan ertoe leiden dat de producten die in die olie klaar gemaakt worden, slecht voor de gezondheid en ook slecht voor de lijn worden.

Alternatieven

Heel simpel: rauwe noten. Deze zijn iets minder knapperig', maar wel beter voor je gezondheid en je lijn.

Melk- en melkproducten

Ook industriële melk en melkproducten worden aan bepaalde bereidingswijzen blootgesteld die heel slecht zijn voor je lichaam in het algemeen en je lijn in het bijzonder.

Alternatieven:

Rauwe melk en melkproducten, of biologische biogarde en kwark, dan wel plantaardige melksoorten.

Honing

Hetzelfde geldt in grote lijnen voor honing.

Alternatief:

Rauwe honing.

Stap 6: Bewegen

Mensen die willen afvallen hebben daar vaak veel voor over. Fabrikanten verdienen zo miljoenen met pilletjes, poedertjes en maaltijdvervangers om af te vallen. Fitnesscentra lopen binnen met abonnementen waar geen gebruik van wordt gemaakt. Maar het kan natuurlijk ook leuker, goedkoper en dus doeltreffender.

Wat is je doel?

Toen ik begon met de hardloopclinic had ik twee doelen: het vijf kilometer vol te houden. En het steeds weer verbeteren van mijn tijd. Het begon met een afwisseling van wandelen en hardlopen, maar al gauw ging me dat te langzaam, ik wilde namelijk snel resultaat zien. Op Runkeeper kreeg ik met de regelmaat van de klok een melding dat ik weer iets had verbeterd, hetzij de totale tijd, de afstand of de tijd per kilometer. Dat werkte heel stimulerend. Op een gegeven moment ging het zo goed dat ik me op gaf voor een duurloop in Almere, waar ik woon.

- **Internet**

Op internet staan talloze schema's die je kunnen helpen om op een efficiënte manier, met weinig risico's op blessures, je conditie op te bouwen. Ook kun je daar app's vinden voor op je smartphone, zoals Runkeeper.

In het begin wilde ik vooral steeds verder en steeds harder, maar al snel kwam ik erachter dat de tip die ik tijdens de clinic had gekregen – zorg eerst dat je je loophouding op orde hebt en loop tot die tijd vooral niet te snel – een hele goede tip was. Ik merkte dat ik daardoor weliswaar niet zo snel ging, maar het wel veel langer volhield, langer dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. Daardoor kreeg ik er ook meer plezier in.

Begin bijvoorbeeld rustig met 1 minuut wandelen, daarna 1 minuut rennen en dan weer wandelen. Vervolgens bouw je het geleidelijk op naar 5 minuten, 10 minuten, etc. Je voelt zelf wel aan wanneer je dit ritme aan kunt passen. Probeer minstens 2 à 3 keer per week te lopen, zodat je conditie verbetert en je het steeds langer kunt volhouden, terwijl je voor je gevoel steeds minder hoeft te lopen. Na 12 weken zou je in principe een half uur aan een stuk moeten kunnen rennen.

Stap 7 | Gezond afvallen

Gezond afvallen is iets heel anders dan snel afvallen. De meeste diëten beloven je snel resultaat, maar iets wat er in veel jaren aan is gekomen, raak je op een gezonde manier niet zomaar kwijt. 'Gezond afvallen' en 'snel' gaan dus sowieso niet samen. Gezond afvallen betekent in mijn optiek, langzaam en geleidelijk, stapje voor stapje je eet- en leerpatroon aanpassen, zodat het geen gevecht wordt om het vol te houden, maar gewoon uiteindelijk geïmplementeerd is in je systeem. Een aangepast eet- en leerpatroon, dat je past als een jas.

Wat is je ideale gewicht? Je ideale gewicht is een gewicht dat bij je past; bij je lichaamsbouw, bij de manier van eten en drinken die jij prettig vindt en bij je levensritme. Kortom een gewicht dat voor jou haalbaar is en dat je levenslang met weinig moeite kunt bewaren.

Stop met diëten, start met gezond eten!

- **Spreek met jezelf af: ik ga nooit meer op dieet!** Diep van binnen weet je dat ook wel, maar ja, het is toch wel lekker als het snel gaat. Bedenk dan: houd ik dat

de rest van mijn leven vol? Ook dat weet je wel: Nee dus. Kortom, dat levert uiteindelijk alleen maar teleurstelling op. En ook dat is vaak een reden om meer en ongezond te gaan eten. Doorbreek deze vicieuze cirkel!

- **Maak een (stappen)plan dat bij jou past.** Nogmaals: ga niet voor *snel* resultaat, maar voor *blijvend* resultaat, dus zet kleine, voor jou prettige en overzichtelijke stapjes.
- **Pas het in in je leven.** Op die manier ben je niet de hele dag met eten en je gewicht bezig, want dat leidt juist tot een moment waarop je denkt: ik ben het helemaal zat, ik stop ermee!
- **Sla nooit een ontbijt over.** Door te ontbijten komt je stofwisseling op gang. Eet makkelijk klaar te maken kleine gerechten, waar weinig suiker, E-nummers en koolhydraten in zitten en die lekker zijn. Het zorgt ervoor dat je het niet twee uur later op een vreten zet. Begin de dag bijvoorbeeld met een of twee glazen niet te koud water.
- *Neem kleine, gezonde tussendoortjes als je 'honger' krijgt.* Het is in het begin even wennen, maar op een gegeven moment weet je niet beter. Dan gaat het vanzelf.
- **Eet minder dan je gewend bent.** Ook dat went, maar als het goed en lekker is, zul je er veel meer van genieten dan vroeger. Bovendien levert minder eten je een langer leven op. Eet bijvoorbeeld van kleinere borden. Als je last hebt van brandend maagzuur ben je er met deze tip snel vanaf.
- **Maak er een gewoonte van om een paar keer per jaar, een dag in de week of, zoals ik, door de week te intermitteren vasten (van 12 tot 8 eten).** Er zijn vele manieren om te vasten, kies daar de manier uit die het beste bij je past.
- **Drink voldoende water.** Ga uit van 2 liter per dag. Bijvoorbeeld verdeeld over een paar kleine flesjes. Maar drink niet uit plastic flesjes of flessen, maar schaf een bidon aan of een waterkan.
- **Wees niet bang om te eten.** Dus zorg ervoor dat je weet wat je eet en drinkt, wat erin zit en dat je het er voor 100% mee eens bent.
- **Stop met dagelijks wegen.** Je gewicht moet geen obsessie (meer) zijn. Als je je goed voelt bij je nieuwe eet- en leefpatroon, komt het resultaat vanzelf. Het gaat langzaam, maar het is blijvend en, heel belangrijk, je bent er niet meer de hele dag mee bezig.
- **Maak een plan voor jezelf.** Hang dat op de muur boven het keukenblok, zodat je het dagelijks ziet.

Bijlage 1 | Gezond eten en automatisch afvallen.

Als je de dieten vergeet en je richt op een vast gezond eetpatroon en een gezonde leefstijl gebeurt het omgekeerde: je valt als vanzelf af en blijft uiteindelijk staan op een gezond gewicht. In plaats van dat je je lichaam kapot dieet, eet je je lichaam – en je geest – gezond.

Hoe ziet zo'n eetpatroon eruit?

Ontbijt & lunch

- In plaats van witbrood, tarwebrood of tarweproducten - dat bevat veel suiker en zet aan tot meer eten - brood of een cracker van oertarwe, spelt of een andere graansoort, maar dan wel met desem en niet met gist, want gist is ook een tarweproduct.
- Als beleg geen margarine, maar roomboter.
- Beleg met producten met weinig of geen suiker of met gezonde suikervervangers.
- Mocht je een slowjuicer (of zoals ik een Nutri Bullet) bezitten of aan willen schaffen, maak dan eens een paar keer per week een grote fles versgeperste fruitsap, groentesap of een mix van deze twee. In mijn boek *Niet Te Verteren* geef ik veel informatie over de gezondste groentes en fruitsoorten en tips en recepten van een fruit- of groentesmoothie.
- Een kop fruit, quonaflakes of flakes van andere gezondere graansoorten dan tarwe, (rauwe) noten en een of twee superfoods met yoghurt of een plantaardige melksoort als soja of quona, havermoutpap of een handje verse of gedroogde bessen. Of, ook heel lekker, een salade met vis, advocado, plantaardige olie.

Avondeten

- *Pasta*: geen volkorenpasta, maar spelt-, quona- of zeewierpasta of in ieder geval biologisch.
- *Aardappels*: geen 'gewone' aardappels, maar zoete aardappels.
- *Groente en vlees*: veel groente en weinig of geen vlees. Als je gek bent op vlees, plan dan een aantal vleesloze dagen in en eet de overige dagen biologisch vlees. Dat is goed voor je lijn en voor je gezondheid.
- *Rijst*: geen witte rijst, maar zilvervliesrijst, of een andere graansoort als quona of boekweit, kikkererwten of bonen.
- Geen kant-en-en klaar maaltijden, maar verse en het liefst biologische producten.
- *Soep*: zelf gemaakt; als je als basis een potje pastasaus bij de biologische winkel koopt, plus een pakje groente- of kruidenbouillon, kun je er verder in doen wat je wilt. Zo klaar en heel erg lekker. Als je voor meer dan een dag soep maakt, kun je de helft invriezen voor later.
- *Maaltijdsalade*: daarmee kun je eindeloos variëren, is zo klaar en heel erg lekker.

Toetje

- Kijk uit met toetjes, met name de industriële toetjes zitten niet alleen boordevol suiker, maar ook met de meest ongezonde E-nummers. Gelukkig kun je in de biologische winkel terecht voor toetjes gezoet met gezonde suikervervangers als bijvoorbeeld stevia.
- Yoghurt, kwark of plantaardige melk (kijk hier ook goed of er geen tarweproducten in zitten) met (liefst zelfgemaakte) muesli zonder suiker, diverse fruitsoorten, gevarieerde rauwe noten zijn goede alternatieven. Koop daarvoor een basismuesli in een biologische winkel (let goed op hoeveel suiker erin zit) en meng die met (liefst rauwe) noten, zaden, lijnzaad, chiazaad, (verse of gedroogde) vruchten, etc. maar ook met supplementen als magnesium, vitamine B en natuurlijk vitamine D3.

Tussendoortjes

Dat is misschien nog het lastigste: kies allereerst voor wat je lekker vindt, maar waar geen ingredienten in zitten die je niet wil eten. Advies:

- in plaats van industriële chips, vind je in de biologische winkel tal van andere chips-achtige producten.
- Verder kun je kiezen voor rauwe noten (te verkrijgen in de biologische winkel).
- Diverse gedroogde bessensoorten (idem)
- Rijstwafel met lekker beleg, quona of zeewiercrackers
- Fruit is natuurlijk – mits met mate – ook altijd goed.
- In het algemeen zijn snoep, koek en gefrituurde producten af te raden. Niet alleen omdat ze in 'bedorven' vet zijn gebakken, maar ook omdat juist deze producten vol zitten met verkeerde suikers en E-nummers die er onder andere toe leiden dat je er meer van wil eten. Laat je niet verleiden door creatieve benamingen, en dingen als 'Nieuw' en 'Gezond' op de verpakking.
- Check, zeker in de supermarkt zelf wat erin zit.

Drinken

- In plaats van frisdranken en zeker alle Light of Zero producten (daarin zitten zogenaamde gezonde ingrediënten, maar die hebben weer hele andere, nog vervelendere gevolgen voor je lijn en je gezondheid), is water het beste.
- Een goede tweede is zelf versgeperst vruchtensap of limonade (biologisch). Maar natuurlijk kun je ook kiezen voor koffie, (groene) thee, wijn of rose (met mate).
- Probeer naast frisdrank, met cola en light- en zeroproducten voorop, ook alcohol, energy- en sportdrankjes te minderen of die te vermijden. Ook deze producten zitten vol verkeerde suikers.

Uit eten, verjaar- en feestdagen

Die dagen zijn tricky, niet alleen heb je dan alleen met jezelf te maken, maar ook met anderen. En bovendien wordt het vaak voor je bepaald: er wordt ongevraagd gebak voor je neus gezet, je wordt geconfronteerd met een door iemand anders gemaakte maaltijd of er is gewoon niets anders voor handen. Dat kan best lastig zijn. Een paar tips die het leed kunnen verzachten.

- Als iemand anders voor je kookt, laat hem of haar dan weten wat je beslist niet wil eten of drinken. Dan kan diegene daar rekening mee houden. Je kunt ook bepaalde recepten aanbieden of nog beter, hem of haar helpen in de keuken. Steekt diegene er ook nog iets van op.
- Als je naar een restaurant gaat, geldt hetzelfde; overleg met hen over wat je wel wil eten of drinken. Houd daar sowieso rekening mee bij de keuze van het restaurant.
- Bij een weekend weg, wordt het nog lastiger. Ook met de kok van deze keuken kun je natuurlijk vooraf overleggen. Je zou je eigen brood mee kunnen nemen, dan ben je al een heel stuk op streek.
- Zelfs in vliegtuigen kun je vaak vooraf laten weten welke wensen je hebt. Vergeet dat niet te melden als je je ticket bestelt.
- Als je lekker in het ritme zit, is het helemaal niet zo erg om af en toe iets ongezondst te eten. Zolang je daar geen schudgevoel bij krijgt, kan dat geen kwaad. Uiteindelijk gaat het erom dat je niet alleen op het gewenste gewicht komt en blijft, maar natuurlijk ook dat je eetpatroon je niet van de wijs brengt, maar je juist blij maakt. Denk bijvoorbeeld ook eens aan heerlijke smoothie.
- Zoek eens op Internet, daar vind je een hausse aan gezonde en lekker producten, daar vind je ook gezonde restaurants en eettenten.

Bijlage 2 | Dagelijkse gebruiksaanwijzing

Een vast patroon helpt daarbij. Hieronder staat een voorbeeld van zo'n gebruiksaanwijzing. Uiteindelijk bepaal je zelf hoe jij dat aanpakt.

- **Drink 2 glazen (gefilterd) water (voor het ontbijt).**

Water is sowieso gezond omdat het je organen schoonspoelt. Maar behalve dat vult water. Waar water zit kan geen voedsel zitten. Je zult dus eerder een verzadigd gevoel hebben en minder snel te veel eten. Dat betekent dat je automatisch minder eet (of drinkt). Drink dan wel schoon, gefilterd water.

- **Doe oefeningen**

Op internet (You tube) vind je diverse programma's. Start met een beginnerscursus.

- **Koud douchen**

Een paar minuten koud douchen of wisseldouche heet/koud.

- **Gember en muntthee**

Gember en munt (met honing) is niet alleen heerlijk, het helpt je ook je lichaam schoon te houden.

- **Ontbijt/lunch vanaf 12 uur.**

Biologische kwark, diverse fruitsoorten, rauwe noten, muesli en diverse zaden, magnesium en hennep (naar keuze en behoefte). Super gezond!

- **Supplementen**

Naar keuze. Ik gebruik magnesiumpoeder, Vitamine B12 (druppels), Vitamine D3, zink, Seleen en Omega-3

- **Meditatie (17.00).**

Mediteren kan je op elk moment van de dag. Veel mensen doen het voor het slapen gaan. Wanneer en hoe je het doet, bepaal jezelf. Op chronischgezond.nu vind je daar veel informatie over.

- **Diner (19.00)**

Eet je laatste maaltijd tenminste 4 uur voor het slapen gaan. De laatste maaltijd van de dag is meestal de maaltijd waarna we naar bed gaan, en waarbij ons lichaam dus ook in de ruststand gaat. Dus als je vlak voor het slapen gaan gaat eten, zullen de ingenomen calorieën nauwelijks verbrand worden. Slecht voor je lijn.

Voorbeelden:

- *Groenten:* asperge, bietjes, broccoli, groene kool, wortelen, bloemkool, bleekselderij, chilipepers, komkommer, andijvie, knoflook, sla, uien, spinazie, courgette.
- *Fruit:* papaja, appels, cranberries, grapefruit, citroen, mango, sinaasappel, ananas, frambozen, aardbeien.

Zelfs al zou het hele negatieve calorieën-verhaal niet te bewijzen zijn, dan nog zijn dit voedingsmiddelen die prima passen in ieder gezond 'dieet'.

- **Slaap voldoende**

Uit onderzoek is gebleken dat de kans op overgewicht 3 keer zo groot wordt bij een slaapgebrek. Daarnaast stijgt door slaapgebrek de Spiegel van het hormoon ghreline, dat in de maagwand wordt aangemaakt en dat de eetlust juist opwekt. Ieder mens zou minstens 7 tot 8 uur per nacht moeten slapen.

- **Vul je dankbaarheidsdagboek in.**

Voor welke ervaringen ben je dankbaar? Noteer dat in het dagboek. Dat heeft een positieve invloed op je immuunsysteem.

Bijlage 3 | To do's en to dont's

Tip 1: Pas je eetpatroon aan

Ik benadruk nog eens keer, pas je eetstijl en leefstijl stapje voor stapje aan. Neem de tijd die je nodig hebt, en eet producten die gezond zijn, maar vooral ook lekker. Ruil bijvoorbeeld de eerste week een ongezond product in voor een gezond product. Je ruilt bijvoorbeeld de gewone, tarwepasta in voor een andere pasta, gemaakt van spelt, quona of zeewier zoals ik heb gedaan. Geloof me, dat is een hele simpele stap, waar je qua smaak vrijwel niets van zult merken, maar qua calorieën des te meer. Bovendien zie je dan ook een biologische winkel van binnen en daarmee kun je, als je wilt, het tempo van implementeren van de eetstijl in je leven versnellen. Daarna pak je bijvoorbeeld de frisdrank aan (zie ook stappenplan).

Tip 2: Probeer Kelp noodles

Kelp noodles is een heel gezond product met nauwelijks dikmakende calorieën. Ze zijn gemaakt van, je raadt het al... kelp, een zeewier uit de familie van bruinalgen. In onze zeeën en oceanen groeien hele kelpwouden, een soort tropische regenwouden onder water, met net zo'n grote soortverscheidenheid. De laatste jaren neemt de populariteit van dit voedingsmiddel toe omdat de voordelen voor de gezondheid zo groot zijn. Een handige manier om kelp toe te voegen aan je voedingspatroon is via kelp noodles.

Waarom is het zo gezond? Kelp heeft een enorm voedzame reeks aan vitaminen, mineralen, natuurlijke vetten, vezels en andere essentiële bouwstoffen in zich, zoals vitamine B1, B2, B11 en C, natrium, kalium, calcium, magnesium, ijzer, fosfor, koper en zink. Maar bovenal bevat kelp jodium, een mineraal dat in weinig andere voedingsbronnen voorkomt.

In Nederland krijgen we van nature te weinig jodium binnen, en daarom wordt het toegevoegd aan keukenzouten, ontbijtgranen en broodvervangers. Kelp is een veel gezondere bron van jodium. Jodium is nodig voor het goed functioneren van onze schildklier en daar helpt kelp bij (Department of Internal Medicine, Division of Endocrinology and Metabolism, University of New Mexico Health Sciences Center, 2003).

Kelp noodles zijn helemaal vet- en glutenvrij, waardoor ze heel geschikt zijn voor mensen die willen afvallen of om een andere reden op hun vetinname moeten letten. In kelp zit chlorofyl of bladgroen, dat de aanmaak van bloedcellen stimuleert en het lichaam zuivert. In zeewieren zitten unieke polysachariden (ook wel fucoidans genoemd) die pijnstillend zijn, virussen zoals Herpes kunnen bestrijden en beschermen tegen aderverkalking.

Afvallen met kelp noodles

Een portie kelp noodles bevat een luttel zes calorieën en één gram koolhydraten. Met andere woorden, ze zijn zo mager dat je er net zoveel van kan eten als je wil. Van gewone pasta of noodles schiet je bloedsuikerspiegel omhoog, waardoor je insulineproductie toeneemt en het lichaam de in deze pasta of noodles aanwezige koolhydraten opslaat als vet. Wanneer je kelp noodles eet en verzadigd bent, heeft je lichaam gewoonweg de kans niet gehad om de geringe hoeveelheid koolhydraten op te slaan als vet en dus zal je er niet van aankomen.

Je kunt ze koken of rauw eten (dan even afspoelen met water) en gebruiken in salades, soepen, als vervanging van pasta in een Italiaans recept of gebruiken in een wokgerecht.

Tip 3: Gefermenteerde groente

Gefermenteerde groenten zijn 100 keer zo krachtig als een probiotica supplement, en ze zijn ook nog eens rijk aan talloze andere gezonde voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en antioxidanten, waarmee ze tot de gezondste groenten behoren die er bestaan. En het leukste van dit alles is dat je groenten zelf kunt fermenteren!

Wat is fermenteren? Fermentatie is een proces waarbij micro-organismen, zoals bacteriën, schimmels en gisten, worden gebruikt om een voedingsmiddel te maken. Door warmte en vocht gaan de micro-organismen groeien, waarbij ze enzymen aanmaken die bepaalde voedingsstoffen (zoals koolhydraten en eiwitten) afbreken en de smaak, geur, uiterlijk, verteerbaarheid en houdbaarheid van het product veranderen.

Gefermenteerde groenten bevatten talloze bijzondere eigenschappen die de gezondheid bevorderen, mits ze rauw en ongepasteuriseerd geconsumeerd worden. Onze verre voorvaders wisten natuurlijk niet wat precies de gezonde eigenschappen waren van gefermenteerde voeding, maar dat ze er ziekten mee konden voorkomen en zich er goed bij voelden, laat de geschiedenis wel zien. Ontdekkingsreizigers bijvoorbeeld namen altijd veel gefermenteerde groenten mee op hun schip, niet alleen omdat deze lang houdbaar waren maar vooral ook omdat het een effectief middel was tegen scheurbuik. Ook in de zogenaamde 'Blue Zones', kleine gebieden op de wereld waar mensen veel ouder dan gemiddeld worden, blijkt dat gefermenteerde voeding een standaard onderdeel uitmaakt van het voedingspatroon.

Zo kun je zelf groenten fermenteren

Zelf groenten fermenteren is heel eenvoudig! Je kunt daarvoor alle hardere groenten gebruiken die je maar kunt bedenken, zoals bijvoorbeeld paprika, koolsoorten, komkommer, bloemkool, wortels, rode bieten, knoflook, gember, uien, champignons en courgettes.

Het enige wat je naast groente nodig hebt is zeezout, water, groente (of fruit), steriele potten en olie.

Bereidingswijze:

1. Snijd je groenten fijn en bestrooi ze ruim met Keltisch zout. Je kunt ook te veel zout strooien. Voorkom dat door af en toe te proeven.
2. Stop de gesneden groente in een steriele, luchtdicht afsluitbare glazen pot. Je kunt bijvoorbeeld lege jampotjes een keer in de vaatwasser mee laten draaien, of uitkoken.
3. Voeg eventueel water toe. Groenten als augurken, tomaten, wortel, courgette en kool laten zelf hun sap los. Na enkele uren staan ze al onder hun eigen water. Bij andere groenten (bloemkool, bieten) moet je wat water en zout toevoegen tot de groente onder water staat. Dat laatste is essentieel voor een goed resultaat. Snijbiet gaat nog, tere bladgroentes als andijvie en spinazie niet. Die veranderen in prut.
4. Blijven de groentes drijven, verzwaar ze dan met een steen die je eerst steriel hebt

gekookte, een plastic zakje met water of een plankje, tot ze onder staan. Schud de luchtbellen eruit.

5. Giet er een laagje olie (ontgeurde kokosolie of olijfolie) over om het luchtdicht af te sluiten. Zo voorkom je dat ze in contact komen met zuurstof en gaan schimmelen.

6. Laat de pot 1-3 dagen staan op kamertemperatuur. Verplaats hem dan naar de koelkast of een andere koele plek. Na 3-10 dagen is het klaar. Proef met een schone lepel. Smaken ze al fris zuur, dan zijn ze klaar voor gebruik. Op broodjes, in salades, of als stoofschotel.

Mits gekoeld, zijn gefermenteerde groentes maanden houdbaar. Je ruikt het vanzelf als ze weg moeten!

Tip 4: Geloof erin!

Opzien tegen grote veranderingen, bijvoorbeeld op het gebied van gezondheid, is een hele normale reactie. Iets nieuws beginnen brengt het risico met zich mee dat het niet meteen lukt of dat je het niet volhoudt. Die onzekerheid voedt ook de angst om te falen. Het is gemakkelijker om het risico van die tegenslagen te vermijden en voor het gevoel van veiligheid te kiezen, maar dan schiet je geen steek op.

Bovendien loop je een veel groter risico als je het avontuur *niet* aandurft, maar als je niets verandert kan er op een gegeven moment een ziekte ontstaan die je misschien had kunnen vermijden door nu gezonder te gaan eten.

Tip 5: Gooi de weegschaal de deur uit

Weegschaal de deur uit: Iedereen weet dat je 's ochtends lichter bent dan 's avonds, dat elk pondje door het mondje gaat en dat spieren zwaarder zijn dan vet. Niets is zo frustrerend als zien dat je bent aangekomen terwijl je zo graag wilt afvallen (al is het maar een paar gram). En ook een weegschaal die aangeeft dat de mooie dalende lijn tot stilstand is gekomen is niet echt bemoedigend. Daarom eruit met dat ding (of ten minste achter slot en grendel). Je merkt vanzelf wel of je slanker wordt aan je kleding die een maatje kleiner is geworden of de broeksriem die een gaatje strakker mag.

Tip 6: Schep minder op

Meestal scheppen we ons bord vol op het moment dat we honger hebben. Dit betekent dat we ook vaak te veel op ons bord doen. Als je dan netjes je bord leegeet, dan eet je dus te veel. Schep voortaan de helft op van wat je normaal eet en neem daar hooguit weer de helft van voor een eventuele tweede keer. Vaak blijkt je hier voldoende aan te hebben. Je kunt ook een kleiner bord nemen.

Tip 7: Ga iets doen

Afvallen zonder (meer te) bewegen is een illusie. Dit hoeft niet meteen een abonnement op de (dure) sportschool te betekenen, want om ons heen zijn genoeg bewegingsmogelijkheden te vinden. Neem bijvoorbeeld de trap zo vaak mogelijk. Bouw het rustig op (zwaar buiten adem op de juiste verdieping aankomen is echt niet nodig). Neem de lift en stap één verdieping te vroeg uit. Na een week twee verdiepingen te vroeg, etc. Elke extra trap is er één.

Of...

Parkeer als het kan verder weg in een goedkopere parkeerzone of gratis en loop dat extra stuk(je). Niet alleen goed voor de lijn, maar ook voor je portemonnee. Stap een halte eerder uit als je met het openbaar vervoer gaat en loop de rest.

Ga met een collega wandelen in je lunchpauze, maak zelf je huis schoon, loop regelmatig naar de papier- en glasbak, in plaats van één keer per week alles met de auto, maak van de trap in je huis geen verzamelplaats, maar breng het meteen naar boven (scheelt ook ergernis en valpartijen).

Hoe meer je beweegt, hoe meer spierweefsel je opbouwt en dus calorieën je gebruikt. Spierweefsel verbruikt namelijk meer brandstof dan vetweefsel.

Tip 8: Doe rustig aan

Het is niet je doel morgen 20 kilo kwijt te zijn. Daar sta je sowieso veel minder bij stil. Het is je doel om op een bepaald moment een aantal kilo's kwijt te zijn. Dat kan over een half jaar zijn, of over een jaar, dat maakt jou niets (meer) uit. Veel belangrijker is dat je merkt dat je minder eet, dat je gezonder eet en dat je je beter voelt. De rest komt vanzelf, vroeg of later. Bedenk: dit is geen dieet, dit is een verandering van je eetpatroon.

Tip 9: Eet minder suiker

Suiker heeft een verslavende werking. Probeer zo min mogelijk suiker te eten. Koffie en thee zonder suiker is een kwestie van wennen. Stop in één keer of bouw het langzaam af. Bak je zelf koekjes en taarten, gebruik dan minder suiker dan de aangegeven hoeveelheid of gebruik een vervanger (bijvoorbeeld stevia of tagatose). Wees kritisch met voorbewerkte producten (lees de ingrediëntenlijst) en maak zoveel mogelijk zelf.

Tip 10: Drink water of groene thee in plaats van frisdrank

Frisdranken zijn suikerdrinkjes. Het scheelt veel calorieën en geld als je water of groene thee in plaats van frisdrank drinkt.

Tip 11: Zorg dat het in je leven past.

Eet en drink gezond. Eigenlijk is het allemaal niet zo ingewikkeld. Te dik word je door een teveel aan producten met dikmakers. Raak niet in paniek als het een keertje niet lukt of als je een keertje zondigt. Pak gewoon de draad de dag erna op en ga dan verder. Dat is ook het sterke aspect van het plan, je kunt het op een flexibele manier toepassen in je dagelijks leven.

Bijlage 4 | Top 10 ‘voedsel om te vermijden’

Voeding kan een belangrijke rol spelen in het verminderen van een aantal lichamelijke klachten, zoals gewicht. Hieronder volgen 10 tips.

Tip 1: Ga voor gezonde vetten

Vet is niet alleen maar slecht. Wel is het belangrijk de juiste vetten binnen te krijgen. Gezonde vetten zitten onder andere in vette vis (zalm, haring, makreel), walnoten, lijnzaad, avocado's (lekker in salades, maar ook als vervanging van boter bij hartig boterhambeleg).

Tip 2: Drink veel water

Met het drinken van water krijg je geen overbodige calorieën of andere (zoet)stoffen binnen. In principe geldt dit ook voor groene thee en kruidenthee, maar het is altijd verstandig om op de ingrediëntenlijst te kijken. In de uitzending van de Keuringsdienst van waarde van 23 januari 2014 bleek in een bepaald merk groene thee zoetstoffen toegevoegd te zijn om waarschijnlijk de smaak te verbeteren.

Tip 3: Eet gezonde tussendoortjes

Gezonde tussendoortjes kunnen ervoor zorgen dat het een stuk makkelijker is om een flink portie groenten en fruit op een dag binnen te krijgen. Denk aan: bosbessen, komkommer, bleekselderij, (wal)noten, radijsjes, cocktailtomaatjes (ook wel snoeptomaatjes genoemd), gedroogde abrikozen, worteltjes, aardbeien, bramen, frambozen, blauwe bessen, appel, banaan, mandarijn, paprika, et cetera

Tip 4: Maak een weekmenu

Maak één keer per week een schema met een overzicht wat je elke dag gaat koken. Houd rekening met alle activiteiten die voor deze week gepland staan. Zorg voor makkelijke en snelle gerechten op drukke dagen en op dagen dat je meer tijd hebt kan er gekozen worden voor gerechten die meer tijd en energie nodig hebben om te maken.

Tip 5: Doe boodschappen met een boodschappenlijstje

Veel mensen laten zich inspireren in de supermarkt, maar zijn dan vaak moe en hebben honger waardoor er andere boodschappen in het karretje belanden dan er gedaan zouden zijn wanneer hier in alle rust over nagedacht zou zijn. Maak een gezond weekmenu en baseer hier je boodschappenlijst op en haal alleen de dingen die op het lijstje staan.

Tip 6: Minder verleidingen in huis

Haal minder snoep, koek en chips in huis of geen als je je echt niet kunt beheersen. Zorg voor voldoende alternatieven, ook als je deze minder lekker vindt dan eerdergenoemde lekkernijen.

Tip 7: Eet natuurlijke producten

Eet geen onnatuurlijke producten, producten dus vol onnatuurlijke, geraffineerde ingredienten. Ons lichaam herkent deze niet en raakt van slag met alle gevolgen van dien. Behalve dat het mede de oorzaak is van vele ernstige ziektes en kwalen, is het slecht voor je lijn: je wordt er dik van.

Tip 8: eet zoveel mogelijk biologisch

Regelmatig verschijnen er berichten in de media dat de grenshoeveelheid qua resten bestrijdingsmiddelen of antibiotica hoger was dan maximaal toegestaan. Neem daarom zo min mogelijk risico en eet zoveel mogelijk biologisch.

Tip 9: wees kritisch en verdiep je in wat je eet en drinkt

Wees kritisch over wat je allemaal eet en drinkt. Verdiep je in voeding en kijk zeer kritisch naar ingrediëntenlijsten. Hoe meer ingrediënten erop staan hoe meer je je moet afvragen of je dit product echt wilt eten of drinken.

Tip 10: Eet veel groenten en fruit

Onderzoeken, boeken et cetera geven soms tegenstrijdige berichten over wat gezonde voeding is. Over één ding zijn ze het echter allemaal eens: eet veel groenten en fruit.

Bijlage 5 | 54 Tips om succesvol af te vallen

Met kleine veranderingen aan je leefstijl kun je grote resultaten bereiken. Hieronder 54 simpele tips om je gewicht in de hand te houden.

1. Drink veel water – water geeft een verzadigd gevoel, drink het daarom bij het opstaan en voor de maaltijd.
2. Beperk zoet - leer de natuurlijke smaak van voedsel te waarderen zonder toevoeging van suiker.
3. Eet fruit in plaats van fruitsap – de vezels zorgen voor een vertraagde afgifte en een verzadigd gevoel.
4. Zorg voor vezelrijk eten - of neem vezels in de vorm van psyllium.
5. Eet heel veel groenten
6. Zin in een snack? Kies dan voor een komkommer of een wortel.
7. Neem koffie – versnelt het metabolisme maar neem niet te veel het stimuleert de stresshormonen.
8. Vermijd gefrituurd eten – verhit vet is ongezond en levert een bom aan calorieën.
9. Sla geen maaltijden over – wees zuinig op je lichaam en voed het goed, zo geef je wat het nodig heeft.
10. Snoepen? Kies dan voor extra pure chocolade.
11. Vermijd alcohol – alcohol levert loze calorieën en maakt je dus erg dik.
12. Wandel – maak er een gewoonte van om dagelijks te wandelen.
13. Kies voor witvlees – gevogelte en vis zijn gezonde bronnen van voedingsstoffen.
14. Vermijd varkensvlees – veel mensen zijn hier allergisch voor.
15. Ga van 3 naar 6 maaltijden per dag – zo verdeel je de zwaarte van een maaltijd en verminder je het hongergevoel.
16. Pas op voor bewerkt zout – Kies voor echt Keltisch zeezout.
17. Vermijd margarine – kies voor gezond vet vol vitamines en mineralen als roomboter, ghee of kokosolie.
18. Kook (of nog beter, stoom je voedsel in plaats van het te bakken).
19. Kauw extra lang op je voedsel – helpt de spijsvertering en geeft eerder een verzadigd gevoel.
20. Wijntje? Kies dan voor rode wijn. Levert tal van voedingsstoffen en antioxidanten.
21. Pak vaker de trap, de fiets of de benenwagen.
22. Wandel of sport samen met iemand – zo stimuleer je elkaar.
23. Wil niet te snel – de schildpad wint van de haas. Het is beter om voor langzaam en zeker te gaan.
24. Stop op tijd – Zit je vol? Laat dan het eten staan, het hoeft niet op.
25. Stel jezelf voor hoe je er over een jaar uitziet en zorg ervoor dat dit je motiveert.
26. Stap voor stap – je kunt niet alles in 1 keer opgooien, doe alles stap voor stap.
27. Kantoorbaan? Zorg dat je elk half uur eventjes beweegt en rekt.
28. Aan de telefoon? Loop dan wat rond voor wat extra lichaamsbeweging.
29. Tik mee met je benen en voeten tijdens het luisteren naar muziek.
30. Dans op lekkere muziek.
31. Stap een halte eerder uit met de bus en ga te voet verder.
32. Trek je partner mee de slaapkamer in – sex is een hele goede manier om af te vallen.
33. Gebruik de buikademhaling – meer zuurstof in je lijf zorgt voor een betere verbranding.
34. Masseer elkaar – ontspannend en het geven van een massage doet je afvallen.

35. Neem een hond – hierdoor moet je er wel uit voor een wandeling.
36. Neem dansles – verplicht lekker bewegen op muziek geeft een goed gevoel en je valt ervan af.
37. Mooi weer? Ga dan naar buiten en beweeg en geniet van de zon en het water.
38. Doe 's avonds met de kinderen buiten spelletjes zoals tennis of een potje voetbal.
39. Ga naakt voor de spiegel staan – zo weet je waar je het voor doet, maar wees mild voor jezelf, niemand is perfect.
40. Ontspan – stress maakt dik.
41. Word lid van een forum – je kunt daar vragen kwijt en gelijkgestemden ontmoeten.
42. Maak voor en na foto's – zo kun je de motivatie erin houden.
43. Maak een afspraak met een coach – hij kan je helpen je doel te bereiken. Kies deze dan wel zorgvuldig met bewezen resultaten.
44. Leer labels te ontcijferen – je bent wat je eet.
45. Vertel iedereen over je doel – zo maak je gebruik van de sociale controle en kan een stok achter de deur zijn.
46. Ga het leven in – beperk computer en TV gebruik zo veel mogelijk.
47. Vermijd HFCS – High Corn Fructose Sirop (maisstroop) is fructose en is slecht afbreekbaar, een echte dikmaker!
48. Vergelijk jezelf niet met anderen – je gaat je eigen weg en je bent mooi zoals je bent met je eigen kwaliteit.
49. Creëer gezonde patronen – een patroon is als een rivierbedding. Het duurt 21 dagen om een nieuwe gewoonte te integreren.
50. Ga op tijd naar bed – wanneer je moe bent ga je je energie uit voeding halen i.p.v. uit je slaap.
51. Je vork is geen schep – neem kleine hapjes.
52. Doe nooit een crashdieet - dit is een gigantische stressfactor voor je lichaam.
53. Schep op met een gewone lepel i.p.v. een opscheplepel, zo blijven de porties binnen de perken.
54. Stop direct met light-, zero-, etc. producten!

Bijlage 6 | Recepten

Zelf ben ik niet zo'n fan van voorgeschreven recepten. Ik ben iemand die de koelkast opent, en kijkt welke ingredienten er voor handen zijn om een heerlijke en gezonde maaltijd te bereiden. Maar deze recepten zijn simpel klaar te maken en de gerechten smaken heerlijk.

Knolselderij frieten.

Knolselderij is erg gezond vanwege de grote hoeveelheid calcium. Een slimme truc is om van knolselderij frieten te maken. Vergeet niet om de frietjes in de oven te bakken om het gezond te houden.

Ingrediënten:

2 grote selderijknollen
Zonnebloemolie
1 eetlepel Kerrie
Beetje (zee) zout

Bereidingswijze:

Verwijder de schil en snijd de knollen in de vorm van Belgische patat.
Zet een pan met water op het vuur en breng dat aan de kook.
Zet ondertussen de ovenaan en verwarm die voor op 225 graden.
Gooi de fieten erin en laat ze 2 minuten koken.
Tenslotte de frieten insmeren met kokosvet en Kerrie.
En een half uurtje bruin laten bakken in de oven.

Gevulde courgette

Ingrediënten:

1 courgette
50 gram kalkoenfilet
2 eetlepels geraspte kaas
1 kleine ui
1 teentje knoflook, paprikapoeder, kerriepoeder, peper en 1 eetlepel olie,
Ook nodig: ovenschaal.

Bereidingswijze

Snijd de courgette in de lengte doormidden.
Hol de courgette uit, maar bewaar de inhoud.
Kook de courgette een minuut of 10.
Laat daarna de courgettehelften goed uitlekken.
Verwarm de oven voor op 200 graden.
Snijd de kalkoenfilet in stukjes.
Bestrooi de kalkoenbletstukjes met de kerriepoeder, de paprikapoeder en peper.
Pel de ui en snipper de ui in stukjes.
Pers het teentje knoflook uit.
Verhit in een pan 1 eetlepel kokosvet.
Bak daarin de kalkoenfiletstukjes bruin.

Voeg de knoflook en ui en de inhoud van de courgette toe en laat het geheel even sudderen.

Leg de uitgelekte courgettehalften in de ovenschaal.

Schep daarin het kalkoenfiletmengsel. Wat te veel is eromheen scheppen.

Bestrooi het met de kaas.

Laat het geheel in 20 minuten in de oven heet worden zodat de kaas kan smelten.

Ovenschotel met spaghetti.

Ingrediënten

200 g quona, zeewier of speltspaghetti

1 el kokosbvet

2 uien (gesnipperd)

1 teentje knoflook (geperst)

2 courgettes (in blokjes)

2 preien (in dunne ringen)

100 g biologisch vegan gehakt (biologische winkel)

,250 ml magere sojamelk

100 ml kookroom

2 eieren

2 el parmezaanse kaas (geraspt), zout en peper, ovenschaal.

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C.

Kook de spaghetti gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit het kokosvet in een koekenpan op hoog vuur en fruit de ui en de knoflook ca.

1 minuut aan.

Voeg de blokjes courgette, de preiringen en het gehakt toe en bak het geheel ca. 2 minuten op laag vuur.

Zet het vuur uit en laat het geheel een beetje afkoelen.

Voeg de melk, de kookroom en de eieren toe en breng op smaak met zout en peper.

Vul de ovenschaal met het mengsel, strooi de parmezaanse kaas eroverheen en bak de pastaschotel ca. 15 minuten in de oven.

Quinoa brood.

Ingredienten

- 50 gram quinoa

- 50 gram bloem (ik gebruik spelt)

- 100 gram speltmeel

- 50 gram boekweitmeel

- 1 theelepel zeezout

- 5 gram bakpoeder,

- 1.5 dl lauw water.

Bereidingswijze:

Zet de quinoa met een kopje water op en laat aan de kook komen.

Zet het gas zacht en laat in 15 min garen.

Zet het gas uit en laat helemaal afkoelen.

Meng de quinoa met bloem, speltmeel, boekweitmeel, gist, zout en water.

Knead alles tot een samenhangend deeg dat je een uur afgedekt laat rijzen.
Knead het daarna weer door en rol het uit op een met meel bestoven werkplek tot een lap.

Leg het deeg op de bakplaat. Laat nog een half uur narijzen in de oven.

Bak het daarna af in 35 min op 200 graden.

Wrap met roerbakgroenten en salade.

Ingredienten

Wraps

Vegetarisch gehakt

Uien

Knoflook

Verse spinazie

Courgette

Tomaat

Mozarella

Pesto

Geraspte kaas

Sla

Pijnboompitten

Bereidingswijze:

Roerbak alle groente kort

Leg de wraps in de oven

Maak ondertussen een verse salade met pijnboompitten

Vul de wraps met groente, kaas en pesto

Gemakkelijk recept: groenteomelet

Ingredienten

8 eieren

500 gram verse spinazie

2 Gele paprika's

2 Tomaten

2 Uien

4 Stengels bleekselderij

Verse oregano

1 Eetlepel olijfolie

Bereidingswijze

Maak de groentes schoon, snijd dan de paprika's in reepjes, de tomaten in plakjes, de uien in halve ringen en de bleekselderij in stukjes.

Kluts de eieren met een snufje zeezout, peper en een handje gesneden verse oregano.

Bak daarmee op een laag vuur (In kokosolie) vier omeletten. Als de omelet bijna gaar is aan de bovenkant, draai hem dan voorzichtig om.

Roerbak de spinazie en alle andere groente in een wok.

Leg op elk bord een omelet, verdeel de groente over de vier borden en garneer met een takje oregano.

Paddestoelensoep

Ingredienten

600 gram gemengde paddestoelen
1 ui
4 teentjes knoflook
25 gram biologische roomboter
100 ml kookroom
1 blokje groentebouillon (voor 1 liter)
Verse peterselie
Verse rozemarijn

Bereidingswijze:

Snijd de paddestoelen fijn en bak ze samen met de gesnipperde ui en knoflook korte tijd op hoog vuur in kokosolie of roomboter.
Voeg bouillon en kookroom toe.
Als de soep bijna kookt, maak je het fijn in de blender of met de staafmixer.
Verhit de soep en vlak bij het kookput voeg je de peterselie en rozemarijn toe.

Rode bietensoep

Ingredienten

Bieten
2 Wortels
Een zoete aardappel
Een uitje
Een teentje knoflook
1 Blokje bouillon
Room

Bereidingswijze

Kook de bieten (liefst nog in de schil, zo blijven de meeste voedingsstoffen bewaard. Bovendien haal je na het koken de schil er zo af), wortels en de aardappel zo kort mogelijk gaar. Voeg de bouillon toe.
Fruit in de koekenpan een uitje en een teentje knoflook. Deze doe je erbij vlak voordat je gaat blanderen.
Blendeer alle groenten kun je de soep opdienen.

Deze soep smaakt heerlijk in combinatie met biologisch (spelt) brood.

Recept: Preisoep

Ingrediënten

Prei
Aardappels
Gefruite uitjes
Knoflook
Snuje zout en peper

Bereidingswijze

Kook prei en aardappels

Blendeer deze en breng op smaak met gefruite uitjes, knoflook, zout en peper.

Eet de soep koud (of warm).

Supergezonde salade

Ingredienten

IJsbergsla

Walnoten

Paprika

Uiringen

Kikkererwten

Paardenbloemblad

Olijven

Zaden

Noten

Blad van boerenkool, cichorei en weegbree

Bereidingswijze:

Maak een salade van ijsbergsla, walnoten paprika, uiringen, kort gekookte en daarna afgekoelde kikkererwten, paardenbloemblad, olijven, paprika, zaden, noten en alternatieve slabladeren als boerenkool, groen blad van de boerenkool, cichoreibladeren en weegbreeblad.

Bonenschotel

Ingredienten

8 Shii-take paddestoelen

Pot bruine bonen of (jonge) capucijners

Potje pastasaus

1 Grote uit

3 Teentjes knoflook

1 Rood pepertje

Vegetarisch gehakt

1 Kleine pompoen

4 Tomaten

1 Wortel

Rode paprika

Geraspte kaas

Bereidingswijze

Was de shii-take en snijd in schijfjes, ontdoe de knoflooktenen van hun schilletje en snijd deze in hele kleine stukjes, pel de uien en snijd ook die in stukjes, doe hetzelfde met de rode peper, de paprika en de tomaten.

Snijd de pompoen en de wortel in kleine stukjes en kook of stoom tot ze gaar zijn.

Wok al deze ingredienten op laag vuur en niet te lang (5 a 10 minuten), waarbij je de knoflook pas o het laatst toevoegt.

Voeg de bonen, de tomatenpasta en als laatste de geraspte kaas toe,

Asperges met spaghetti, truffelkrullen en Parmezaanse kaas

Ingrediënten

800 gram witte asperges, geschild
400 gram groene asperges
20 gram truffel, in flinterdunne plakjes
400 gram spaghetti
Parmezaanse kaas, geraspt

Bereidingswijze

1. Snijd de asperges in stukken van ongeveer 3 centimeter en gaar ze volgens het basisrecept (zie onderstaand 'basisrecept asperges').
 2. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
 3. Til de asperges met de theedoek uit het kooknat en laat ze goed uitlekken.
 4. Leg de stukjes asperges in een diep bord, leg er nestjes spaghetti op, leg er de plakjes truffel op en strooi er royaal Parmezaanse kaas over.
- Dit recept komt uit Het Aspergeboek van Herman van Ham & Wiel Basten

Salade druiven en blauwe kaas

Ingrediënten

Peer
Ananas
Druiven (wit)
Een lekkere kaassoort, zoals bijvoorbeeld een blauwe schimmelkaas of geitenkaas.
Ijsbergsla (met eventueel andere bladeren als spinazie of witlof)
Slasaus (biologische mosterd-honingsaus)

Bereidingswijze:

Doe de sla in een bak
Snijd de peer (met schil en al) en ananas in stukjes en voeg die toe
Voeg de druiven en in stukjes gesneden kaas ook toe.
Voeg de saus naar smaak toe.

Broodje kip & avocado

Ingrediënten

1 Gerookte biologische kipfilet
1 Tomaat
½ Rijpe avocado
Zout en peper
Citraensap
Rucola
1 Eetlepel geschaafde amandelen
Twee sneetje speltbrood (per persoon)

Bereidingswijze

Snijd de filet, tomaat en avocado in plakjes.
Bestrooi de tomaat en avocado met zout en peper en besprenkel met citroensap
Rooster het brood en besmeer ze met Humus.

Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan tot het lichtbruin is.
Beleg de huns met rucola, kip, tomaat en avocado en dek af met een boterham.

Superfood Recepten is een prachtig en leerzaam boek over superfood van Jesse van der Velde en Annemieke de Kroon en ja, daar staat ook een groot aantal simpel te bereiden, heerlijke recepten in voor het voorgeriecht, hoofdgerecht en toetje. Om alvast in de stemming te komen wil ik er graag en paar met je delen.

Kokossoep

Ingredienten

750 Ml bouillon
150 Ml kokosmelk
4 Eetlepels vissaus
Verse gember
1 Rode peper
1 Citroen
6 Teentjes knoflook
125 Gram tauge
1 Bos bosuitjes
Verse koriander
1 Kwart ananas
1 Theelepel gemalen komijn
1 Eetlepel sesamzaad

Bereidingswijze

Maak een pasta:

Schil de gemberwortel, halveer de rode peper, plet de knoflookteentjes en verwijder de schilletjes, was de citroen.

Rasp de citroenschil en de gember.

Snijd de knoflook en de rode peper in kleine stukjes en roerbak in een klein beetje koksolie.

Blus dit af met de bouillon, kokosmelk en vissaus.

Verwarm de soep, maar laat hem niet koken

De tauge, bosuitjes (gesneden) en de tauge voeg je vlakvoor het serveren toe.

Zonnige chiapunch

Ingredienten (voor 1 portie)

40 gram chiazaad
Sap van 1 sinaasappel
5 Aardbeien of pitloze druiven
2 eetlepels cacaoibs
1 eetleel rozijnen
½ eetlepel zonnebloempitten

Bereidingswijze

Doe het zaad in een kom, schenk het sinaasappelsap erbij en laat het 10 minuten weken, roer af en toe even.

Snijd ondertussen de aardbeien in plakjes.

Schep vervolgens het fruit, de cacaonibs, rozijnen en zonnebloempitten door de chiazaden.

Makreel-courgettesalade

Ingrediënten voor de slade (voor 1 portie)

½ courgette
75-100 gram gerookte makreel
2 zongedroogde tomaten
1 eetlepel tuinkers
1 eetlepel edelgist

Ingrediënten voor de saus

1 Avocado
10 grote basilicumblaadjes
1 eetlepel citroensap
1,5 eetlepel water
1 eetlepel olijfolie
½ cholella poeder
Snufje zout

Bereidingswijze:

Maak sliertjes van de courgette met een spirooli of keukenmachine.
Snijd de makreel in stukjes en verwijder de graatjes.
Blend alle ingrediënten voor de saus en roer deze door de courgettesliertjes.
Leg de rest van de ingrediënten er op en garneer met tuinkers en edelgist.

Bijlage 7. Stappenplan

Naar een gezond, dunmakend en lekker eetpatroon

Product nu	Vervangen door	Risico's
Stap 1: Van bespoten terug naar schone groente en fruit		
Industriële groente en fruit	Biologisch of zelf geteelt	Industriële groente en druit zijn dorgaans niet vrij van pesticiden.
Stap 2: Van onnatuurlijke suiker terug naar natuurlijke		
Deze suiker zit in bijna alle industriële producten, maar vooral in frisdranken.	vers geperst vruchten- of groentesap, water (1,5 liter water per dag), groene, gember- of witte thee, vruchtensap van de biologische winkel, plantaardige melk en melkproducten, gezonde suikervervangers (agavenectar, stevia, tagatose), smoothies en shakes.	In frisdrank zit heel veel (meestal) onnatuurlijke (geraffineerde) suiker. Dit kan leiden tot overgewicht of diabetes of zelfs kanker. Bovendien zijn ze juist vanwege de suikers verslavend (kijk maar eens naar cola, vooral Light). Overigens geldt dit voor duizenden producten in de supermarkt. Daarnaast bevatten ze vaak fosfaten. Melk zorgt voor ongezonde darmen, en gek genoeg voor zwakkere botten.
Stap 3: Van moderne tarwe terug naar oergranen		
Tarwe en tarweproducten als brood, pasta en duizenden andere producten.	Producten op basis van quona, zeewier, spelt of andere oergranen (boekwijn, haver, maranthi, etc.). Maar ook linzen, kikkererwten, zilvervliesrijst, (onbespoten) groente (mn paddenstoelen, brocolli, boerenkool, peulvruchten) en fruit.	Gebruik geen tarwe meer. De oertarwe was een heel gezond product, maar na duizenden kruisingen is daar bar weinig van over. Sterker nog, het is inmiddels superongezond. Dat geldt ook voor de duizenden producten die van tarwe gemaakt worden.
Stap 4: Van producten met geraffineerde ingrediënten terug naar ongeraffineerde		
Supermarkt vlees en vis, snoepgoed, chocolade, kant-en-klaarmaaltijden, margarine en nog heel veel andere producten	Biologische vlees en vis (haring, zalm, ansjovis, makreel, sardientjes), (biologisch) gevogelte, met gezonde zoetstoffen gezoete of suikervrije biologische producten als snoepjes en (zwarte) chocola, maar ook (wal)noten en fruit.	Alle producten met E-nummers en andere additieven om het product, mooi, lang houdbaar, zoet, verslavend te krijgen, dan wel voeding die pesticiden, hormonen en antibiotica bevat niet eten. Ook geen producten waarin transvetten en geraffineerde suiker of synthetische zoetvervangers zitten.
Stap 5: Van gefrituurd terug naar gebakken (in kokosvet), gestoomd, verhit en rauw		
Alles wat gebakken of gefrituurd wordt in plantaardige olie (muv kokosolie).	Kokosolie om in te bakken, waarbij rauw bij sommige producten (bv noten en honing) verreweg de voorkeur geniet.	Plantaardige olie en vet wordt kankervewekkend als je het verhit boven de 37 graden. Het enige vet dat dat niet heeft is kokosvet of –olie. Niet alleen leidt het eten van deze industriële producten tot overgewicht of diabetes, ook wordt de kans op ernstige ziektes als kanker aanzienlijk groter. Gek

		genoeg bevatten deze producten soms ook geraffineerde suikers.
Stap 6: Superfoods		
		Kies uit alle superfoods er minimaal drie uit en verwerk die in je eetpatroon. Houd er rekening mee dat de meeste superfoods niet verhit mogen worden.

Epiloog

Ik begon dit boek met te vertellen dat een omschakeling van geraffineerde, industriële, supermarktproducten naar gezonde, ongeraffineerde en bewerkte producten zonder e-nummers, antibiotica, pesticiden en groeihormonen, lang niet zo ingewikkeld is als je zou denken, en eerder een spannend en verrassend avontuur is.

Een avontuur omdat je, als je eenmaal de eerste stappen hebt gezet, van de ene verbazing in de andere zult vallen, en verrassend omdat je niet wist dat er zoveel gezonde alternatieven op de aarde bestonden en dat deze alternatieven behalve gezond, ook nog eens heel erg lekker kunnen zijn.

Maar vooral zul je op deze reis ervaren dat al deze producten ook nog eens helpen om op gewicht te komen, zodat je je voortaan niet meer hoeft te verdiepen in al die dieten die je alleen maar van je geld af willen helpen, en niet van je overttollige kilo's.

Met andere woorden: je houdt er een gezonder en prettiger leven aan over en het bespaart je nog heel veel stress en geld op de koop toe. Dat lijkt me een prachtige deal.

Mocht je onderweg op problemen stuiten, en dat zal vast wel eens gebeuren, dan kun je voor raad en daad terecht op chronischgezond.nu.

Ik wens je een hele goede reis toe en een behouden thuiskomst .